

د.إبراهيم الفقي

أعرف نفسك

الكاتب
والمحاضر العالمى
Dr.Ibrahim el-fiqy

الحياة
للصحافة والإعلان

أعرف نفسك

اسم الكتاب : أعـــــرف نفـــسك

التـــأليف : دكـــتور إبراهـــيم الفقى

النـــاشـــر : الحياة للدعـــاية والإعلان

رقـم الإيــداع : 2010/45477

الترقيم الدولى : I.S.B.N.480-191-669-5

أعرف نفسك

د / إبراهيم الفقى

الحياة
للدعاية والإعلان

الدكتور إبراهيم الفقي

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية ... التي تتألف من:
  - المركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD) .
  - المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE) .
  - المركز الكندي للتنويم بالإيحاء (CTCH) .
  - المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).
- مؤلف ومؤسس علم «ديناميكية التكيف العصبي»

  Neuro Conditioning Dynamic(NCD™) ™.
- مؤلف ومؤسس علم قوة الطاقة البشرية

  Power Human Energy™ – (PHE™)
- خبير عالمي ومدرب معتمد في:
  - البرمجة اللغوية العصبية .
  - التنويم بالإيحاء .
  - الذاكرة .
  - الريكي .
- مدرب معتمد للتنمية البشرية للشركات والمؤسسات من حكومة كيبيك بكندا للشركات والمؤسسات .
- دكتوراه في علم الميتافزيقا من جامعة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة.
- حاصل على مرتبة الشرف في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على ٢٣ دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والمبيعات والتسويق .
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال – كندا.
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات (الإنجليزية والفرنسية والعربية والكردية والإندونيسية) حققت مبيعات ملايين من النسخ في العالم.
- درب أكثر من ٨٠٠ ألف شخص في محاضراته ودوراته وأمسياته حول العالم ، وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات الإنجليزية والفرنسية والعربية.

المقدمة

أيها الإنسان أعرف نفسك بنفسك

منذ الفيلسوف اليوناني سقراط والمفكرون يصرخون بك: (اعرفْ نفسك)، ذلك لأننا في الواقع كثيراً ما نجهل أنفسنا، وجهلنا بأنفسنا يقتضي أموراً عديدة؛ منها أننا نضعها في المكان الذي لا يليق بها

هل فعلاً نعرف أنفسنا كما نريد فإن وجدنا خيراً حمدنا الله تعالى عليه وطورنا وزدنا، فمن وصل القمة فإما أن يحافظ على موقعه وإلا فأن الحركة ستكون نحو النزول.

تبدأ قصة معرفة الذات من الطفولة، فإن الأبوين أو من يقوم مقامهما ينهضان بمهمة كشف ذات الطفل لنفسه أو تشويش الرؤية عليه.

فالبيئة النقية الصادقة الصريحة سوف تجعل الناشئ يعيش النقاء والصدق والصراحة حتى مع نفسه، فتنقشع عن عينيه سحب الأنانية المفرطة، التي يظن وهو يستظل بها أن من حقه أن يكون له كل شيء من حوله، ويبني كل تعاملاته على أساس من المصالح الشخصية المحضة، حتى تكون ذاته وراء كل حركاته وسكناته ومعاملاته، فيدفع عنها كل أضواء الحقيقة التي قد تكشفها لعين نفسه.

إنه يريد أن يحيا مُغمَض العينين، مُغلَق الأذنين، غافي القلب، ومثل هذا يعيش صغيراً، ويموت صغيراً بحجم رؤيته التي لا تتجاوز حجم تلافيف عقله البارد.

وحين يتربى الناشئ في بيئة واعية، منتجة، طموحة، قادرة على أن ترقى بنفسه؛ لتصل بها إلى مدارج الكمال البشري، قد استكملت تربية كل جوانب شخصيته منذ نعومة أظفاره، ثم علمته صدق الإحساس بالذات، وحساسية التعامل مع النفس البشرية

ولكننا إذا عرفنا أنفسنا بالطريقة العلمية الصحيحة، وفهمناها جيداً، ثم كانت عندنا القدرة الكافية على كبح جماحها من جانب، وعدم تثبيطها إذا هي استشرفت لما يليق فإن الحياة سوف يكون لها طعم آخر.

وهذا الكتاب سوف يساعدك – عزيزي القارئ – على أن تكتشف جوانب شخصيتك، وتعرف نفسك بنفسك عن طريق مجموعة منتقاة من الاختبارات النفسية المؤسسة على أساس علمي. وكذلك شرح شامل لمفهوم الشخصية وأنماط الشخصية ونتمنى الفائدة للجميع.

***

اختبار الاكتئاب

اقرأ مفردات الاختبار ثم أجب عن الأسئلة ب (دائماً ، أحياناً ، أبداً) حسب ما تجده مناسباً لك.

ضع ثلاث درجات لكل سؤال تجيب عليه بدائماً ، درجتين لكل سؤال تجيب عليه بأحياناً ، درجة واحدة لكل سؤال تجيب عليه بأبداً.

1- أشعر بالحزن و القلق الدائم
2- أشعر بتعكر مزاجي لدون سبب معين
3- فقدت الإهتمام بالآخرين
4- أشعر بفقدان المتعة في مباهج الحياة
5- أبتعد عن الأنشطة التي تتميز بالإنشراح
6- تسيطر علي مشاعر التشاؤم
7- أشعر بالعجز عن مواجهة مشاكل الحياة
8- يسيطر علي الشعور بالذنب
9- أشعر بأنه لا قيمة لي في المجتمع
10- أشعر بأني فقدت القدرة على إظهار أو تقبل عواطف و إنفعالات الآخرين
11- أعاني من الأرق الشديد
12- أنام لساعات طويلة
13- أستيقظ في منتصف الليل و لا أستطع النوم مرة أخرى
14- أعاني من مشاكل الطعام كالشراهة في الأكل أو فقدان الشهية
15- أشكو من آلام جسمية مزمنة

16- أشعر بأنه لا ينفع العلاج مع الأمراض التي أشكو منها
17- أميل للبكاء
18- أشعر بالتوتر و الإنزعاج لأتفه الأسباب
19- أشعر بالنشاط الزائد عن الحد
20- أشعر بالخمول و عدم القدرة على الحركة
21- يصعب علي التمتع بالهدوء و الإسترخاء
22- أشعر بالتعب و الإرهاق
23- أعاني من عدم القدرة على بذل الجهد البدني
24- أعاني من صعوبة التركيز
25- أعاني من النسيان
26- يصعب علي اتخاذ القرار السليم
27- أفكر بالانتحار
28- أرى الجو المحيط بي مكفهر
29- أنزعج من الأصوات حتى لو كانت أصوات العصافير
30- أرى مسحة الحزن على وجوه الناس
31- أتحدث عن الموت بشكل دقيق
32- أرغب في مشاهدة ما يتعلق بالمشاكل المحزنة
33- أنقل أخبار الحزن أكثر من أخبار الفرح
34- أتوقع للوليد الجديد حياة التعاسة و الشقاء
35- أتوقع للمتزوجين الجدد حياة مفعمة بالمشاكل
36- أميل لسماع أغاني الحزن أكثر من أغاني الفرح
37- أكثر من زيارة المقابر
38- أفضل حضور مراسم الحزن أكثر من مراسم الفرح
39- أبكي أكثر مما أضحك
40- أميل لاستعمال اللون الأسود أكثر من الألوان الأخرى
41- تزعجني أصوات الضحك الصادرة عن الآخرين

42- أتفاعل مع المواقف المحزنة أكثر من مواقف الفرح
43- أتوقع للعالم الدمار أكثر من الازدهار
44- أفكر بطرق مختلفة للانتحار
45- أفضل سماع الأخبار الحزينة
46- يسيطر علي الانزعاج عند الاستيقاظ من النوم في الصباح
47- أشعر بضيق شديد وقت الغروب
48- أفضل الانعزال عن الآخرين
49- يذكرني اللون الأحمر بالدم
50- أرى القلق في عيون الناس

الآن إجمع الدرجات التي حصلت عليها و أنظر إلى النتيجة:

*إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (175 - 150) : أنت مصاب بالاكتئاب بشكل جدي و يحتاج الأمر إلى مراجعة الطبيب حالاً

*إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (149 - 100) : أنت مصاب بالاكتئاب و تحتاج إلى رعاية و إشراف الطبيب

*إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (99 - 75) : إنك تحتاج إلى تحسين طريقتك في السيطرة على ما تعاني و مساعدة الأهل لك على ذلك

*إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (74 - 50) : أنت في صحة جيدة

***

اختبار العاطفة

1- إذا كان عليك اتخاذ قرار في موضوع يهمك هل ؟

أ- تتخذين القرار بجدّية و سرعة

ب- تؤجلين اتخاذ القرار لفترة قصيرة لدراسة الموضوع جديّاً

ج- تهملين الأمر ولا تبالين بتاتاً

2- حين ترتكبين خطأً ما مع صديقتك هل ؟

أ- تعاقبين نفسك بشكل قاسٍ و تعتذرين منها فوراً

ب- تنتظرين حتى تهدأ نفسيتك و تقدمين لها عذرك في هذا التصرف الخاطئ

ج- لا تهتمين للأمر فكل الناس تخطئ و لست وحدك التي تخطئين

3- إذا غضبت منك والدتك هل ؟

أ- يفسد ذلك عليك يومك ولا تستطيعين إنجاز أي شيء

ب- تحاولين إرضاءها بأي شكل ثم أعمالك و مهامك

ج- تتأثرين قليلاً ولكنك تنسين الأمر بسرعة فلديك يوم حافل بالمهام و الإنجازات

4- إذا علمت أن إحدى صديقاتك المقربات في المدرسة سوف تنتقل لمدرسة أخرى هل ؟

أ- تتألمين و تغيبين عن المدرسة لفترة طويلة تأثراً لإنتقالها

ب- تحاولين ثنيها عن الانتقال بدافع ما تكنينه لها من مشاعر احترام و مودة

ج- تواصلين دراستك دون أي إزعاج أو اهتمام

5- اذا طلبت منك صديقتك خدمة كبيرة على حساب وقتك ؟

أ- تؤدين لها الخدمة حتى لو كانت تسبب لك الكثير من الضيق و المشاكل
ب- تحاولين مساعدتها قدر الإمكان حسب قدراتك
ج- ترفضين مساعدتها و تتجاهلين أمرها

6- إذا اتصلت بك صديقتك و أنت في طريقك لزيارة قريبة لـك و تريد أن تطيل الحديث معك على الهاتف هل ؟

أ- تستمرين في الحديث معها و تطيلين معها و تؤجلين زيارتك لحين انتهائك من مكالمتها

ب- تتحدثين معها قليلاً ثم تعتذرين بلباقة مراعية شعورها و تنهين مكالمتك معها للذهاب في زيارتك

ج- تعتذرين منها فوراً و تذهبين في زيارتك مستعجلة دون أي تأخير

7- إذا حدّثتك صديقتك عن مشكلتها الخاصة هل ؟

أ- تبكين و تصرخين بشكل ملفت للإنتباه
ب- تتأثرين جداً و لكنك تخفين انفعالك عنها
ج- لا تهتمين للأمر و تعتبرينه أمراً عادياً لا يستحق الإنفعال

8- إذا تعرضت لموقف محرج أمام زميلاتك هل ؟

أ- تتألمين و تغلقين الغرفة عليك و كأن الدنيا قد انتهت
ب- تتأثرين جداً و لكنك تحاولين تهوين الموقف عليك
ج- تهملين الأمر كله ولا تفكرين به بتاتاً فهو أمر عادي الجميع معرض له

9- إذا شاهدت موقفاً مؤثراً في التلفزيون هل ؟

أ- تغرقين في البكاء و تصابين بحالة غثيان

ب- تدمع عينك للحظة

ج- لا تتأثرين أبداً

10- إذا قابلت فتاة جديدة وتودين صداقتها هل ؟

أ- تبالغين لها في مشاعرك و مجاملاتك و استلطافك لها

ب- تكونين صادقة في مشاعرك اتجاهها و تتصرفين بتلقائية

ج- تتجاهلين أمر تلك الفتاة و إذا أرادت صداقتك فلتبدأ هي بالخطوة الأولى

الآن أعط نفسك الدرجات التالية ثم اجمعيها لتري النتيجة :

إجابة (أ) : 3 نقاط

إجابة (ب) : نقطتان

إجابة (ج) : نقطة

النتائج :

(24 - 30) عاطفية جداً : أنت فتاة عاطفية جداً فدموعك تنهمر بسهولة لأي موقف مؤثر يحدث لك أو لغيرك ، عواطفك مبالغ فيها مما

يجعلك تخنقين صديقاتك بعواطفك الجياشة المبالغ فيها ، لذلك فإن غالبية الناس ستجد صعوبة في معاملتك ... حاولي أن تكوني متزنة في ردود فعلك و

مشاعرك حتى لا تتحولين إلى كتلة نارية من المشاعر تحرق كل من يقترب منها

(23 – 17) عاطفية مثالية : أنت فتاة عاطفية و لكن مثالية ، مشاعرك شفافة و متزنة ، عاطفتك جياشة و لكنها بقلبك ، تدعمين المقربين

لك في المحن و تحسنين انتقاء الكلمة المناسبة و التصرف اللائق لإسعاد الناس فأنت صاحبة قلب كبير و نفس كريمة تريد الخير للناس و يفيض قلبك بالتسامح و

المحبة

(17 – 0) متحجرة المشاعر : لا تبالين ولا تتأثرين حتى و إن تعرضت لأحلك المواقف ، تشعرين بأن الود الإجتماعي مضيعة للوقت فلا

تهتمين بأن يكون لديك صداقات و تفضلين أن تبقي على مسافة عاطفية مع الناس فليس من السهل كسب صداقتك أو تقديرك فقوتك هذه و صلابتك ترغمك على فقد العديد من الأصدقاء و المقربين.

***

اختبار تحليل الشخصية

طريقه حساب النقاط:

الأسئلة عبارة عن أربعة مجموعات كل مجموعه بسبعه أسئلة.

أجب عن أول 7 أسئلة بعدها إذا كانت معظم أجوبتك (أ) فاكتب لديك حرف (E) أي كلمه Extroverted وإذا كانت معظم إجاباتك (ب) فاكتب لديك حرف (I) أي كلمه Introverted كما هو موضح لديك مع الأسئلة.

بعدها أجب على السبع أسئلة الأخرى وستجد الألف ماذا يأخذ من الحروف الإنجليزية والباء ماذا يأخذ وسجل أكثر حرف اخترته!!...وأكمل على هذه الطريقة.

وأخيرا ستجد أنه خرج معك أربعه أحرف انجليزية ...ابحث عن هذه الحروف بالنتائج الموجودة لديك وسترى أنها شخصيتك!!....

أنماط الشخصيه MBDI

1) أنا أميل إلى أن أكون أكثر نشاطا عندما :

أ) أكون مع الآخرين.

ب) أفكر في نفسي.

2) عندما أكون في نشاطات اجتماعية، فإن نشاطي وحيويتي تزداد :

أ) في نهاية اللقاءات، وقد أكون آخر شخص يغادر.

ب) في بداية اللقاء ثم أشعر بالتعب وأود الذهاب للمنزل للراحة.

3) أي العبارات أقرب إليك :

أ) أفضل الذهاب مع الأصدقاء إلى مكان به الكثير من الأشخاص مع فرصة للتفاعل معهم مثل الأندية أو الحفلات.

ب) أفضل الجلوس في البيت وأن أقوم بعمل شيء خاص لوحدنا مثل مشاهدة فيديو أو التلفاز أو تناول وجبة عشاء معاً.

4) عندما أكون مع الأصدقاء فأنا :

أ) أتكلم كثيراً.

ب) أكون منصتاً ومتحفظاً حتى أشعر بالراحة معهم، وعندها أبدأ بالحديث معهم.

5) المكان الذي تعرفت فيه على أغلبية أصدقائي هو:

أ) في الخارج عندما كنت أقوم بإنجاز بعض الأعمال، مثل الحفلات أو الأندية أو العمل والنشاطات الترويحية وغيرها، أو عندما يقدمني الآخرون لهم.

ب) عن طريق بعض النشاطات الخاصة مثل الإعلانات أو التلفاز في اللقاءات الخاصة عندما يقدمني أصحابي الحميمين أو أفراد عائلتي لهم.

6) لدي :

أ) الكثير من المعارف والأصدقاء الخصوصيين (وأحيانا القليل منهم).

ب) القليل من الأصدقاء الخصوصيين.

7) أصدقائي يقولون عني أنني :

أ) كثير الكلام وقليلاً ما أجلس صامتاً.

ب) قليل الكلام وأميل للاستماع لهم.

عدد الإجابات (أ) =E (Extroverted)

عدد الإجابات (ب) =I (Introverted)

أنا أجمع المعلومات أفضل عن طريق :

أ) خيالي وتوقعاتي لما يمكن أن يكون.

ب) إحساسي بالواقع وبالمكان الحالي والزمن الحاضر.

2) أنا أثق أكثر :

أ) بالحدس وفهم معاني الأمور.

ب) بالملاحظة الدقيقة والمباشرة للأشياء والتجارب العملية الواقعية.

3) عندما أقوم مع أصدقائي، فأنا أفضل أ أتحدث عن :

أ) المستقبل وكيفية ابتكار الأشياء وتطويرها واحتمالات الحياة. مثال : أتكلم عن الاختراعات العلمية الحديثة أو عن أفضل الطرق للتعبير عن مشاعري وأحاسيسي.

ب) الأمور الواقعية والمادية والعملية (الزمن الحاضر والمكان الحالي) . مثال : قد أتكلم عن تفاصيل رحلة جميلة قمت بها أو تفاصيل ملابس أو طعام أو غيره.

4) أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن يفهموا:

أ) الصورة الكلية أولا.

ب) التفاصيل أولا.

5) أنا من الأشخاص الذين يفضلون :

أ) العيش في عالم من الخيال والأحلام بدلا من الواقع.

ب) التركيز على واقع الأشياء بدلا من تخيلها.

6) أنا في العادة :

أ) أبالغ كثيراً في وصف الأشياء.

ب) لا أميل للمبالغة أوترك الأمور تسير على طبيعتها.

7) عندما أقوم بعمل علاقة مع الآخرين ، فأنا أعتقد أنه :

أ) هناك مكان للتطوير وللتحسين دائما.

ب) إذا لم يكن هناك خلل في العلاقة، فلا داعي للإصلاح.

عدد الإجابات (أ) =N(Intuitive)

عدد الإجابات (ب) =S(Sensor)

1) أنا أتخذ قراراتي عن طريق :

أ) قلبي أساساً (ما أحب أو أكره) وأحياناً مع استخدام القليل من المنطق.

ب) عقلي أساساً وأحياناً مع ما أحب أو أكره.

2) أنا شديد الملاحظة للأمور التالية :

أ) عندما يحتاج الآخرون للدعم وللتعاطف.

ب) عندما يكون الآخرون غير منطقيين.

3) عندما أقوم بقطع العلاقة مع شخص ما ، فأنا :

أ) أترك لمشاعري العنان وأجد قطع العلاقة صعباً.

ب) عندما أقرر ذلك، فأنا أقطع العلاقة بدون تردد رغم أن ذلك قد يضايقني.

4) عندما أكون في علاقة مع شخص آخر، فأنا أقدر :

أ) التوافق العاطفي والقدرة على التعبير عن المشاعر والأحاسيس بحاجة الطرف الآخر.

ب) التوافق العقلي والقدرة على التواصل الفطري والنقاش بصورة منطقية ومتزنة.

5) عندما أختلف مع صديقي ، فأنا :

أ) أقوم بكل ما استطيع حتى لا أحرج مشاعره،وقد لا أقول شيئاً إذا كان ذلك سوف يؤذيه.

ب) أعبر عن رأيي فيه بصراحة وبطريقة مباشرة لأن الحق حق.

6) الناس الذين يعرفونني يصفونني بأنني:

أ) حساس ودافئ المشاعر.

ب) منطقي وصريح في كلامي.

7) أنا أرى أن غالبية خلافي ونقاشي مع الآخرين يحدث :

أ) بصورة ودية.

ب) إذا كان هناك سبب منطقي لها.

عدد الإجابات (أ) =**F (Feeler)**

عدد الإجابات (ب) =**T (Thinker)**

1) إذا كان لدي مال ووقت وقام صديق يدعونني للسفر معه، فأنا في العادة :

أ) أقوم بالتأكد من جدول أعمالي أولاً .

ب) أحزم حقائبي فوراً وأسافر معه بدون تفكير.

2) عندما أذهب للقاء صديقي، فأنا :

أ) أتضايق كثيرا إذا تأخر عن الموعد.

ب) لا أشغل بالي كثيرا لأنني أتأخر في العادة عليه.

3) أنا أفضل :

أ) أن أعرف مسبقاً بتفاصيل اللقاء (أين سوف أذهب، ومن سوف سكون هناك ، والمدة التي سأقضيها هناك وماذا سوف ألبس الخ).

ب) أترك الأمور تسير على طبيعتها وبدون تخطيط مسبق.

4) أنا أفضل أن يكون مجرى حياتي بناء على :

أ) جدول مواعيد وتنظيم مسبق.

ب) التلقائية والعفوية .

5) أكثر الأمور التي تحدث لي أنني :

أ) أحضر في الموعد والآخرون يتأخرون.

ب) أحضر متأخراً والآخرون حضروا في الموعد.

6) أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن :

أ) أحسم أمري وأصل إلى قرارات محددة.

ب) أترك خياراتي مفتوحة وأن أجمع المعلومات.

7) أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن :

أ) يستمروا في العمل حتى إتمامه.

ب) الاستمتاع بعمل أكثر من شيء في الوقت نفسه.

عدد الإجابات (أ) =J (Judger)
عدد الإجابات (ب) =P (Perceiver)

***

أنماط الشخصيات:

هناك ستة عشر تقسيماً يمكن من خلالها احتواء كل الاحتمالات الممكنة لأنواع الشخصيات التي قد يكون عليها كل منا. وعلى وقع كل احتمال يمكن أن تتمثل لنا.
صفات الشخصية وطبائعها ومواطن القوة والضعف فيها... ومن شأن كل هذه البيانات أن ترشدنا لأنسب التوجهات التي يجدر بنا أن ننظر بها لكل نوع من تلك الشخصيات

النتائج:

1)أخصائي العلاقات العامة (enfj)

منفتح .. حدسي ..مشاعري .. حكم
صفاته:

- لديه قدرة عجيبة على فهم الآخرين وقيادتهم
- أهم شيء في حياته هو علاقته بالآخرين... يهتم جداً بهم وبكلامهم ويفهم الناس جيداً.
- يستطيع بسهولة قراءة الآخرين ويؤثر فيهم بالتالي بسهولة أيضاً. يستطيع أن يقود مجموعة أثناء النقاش بكل سهولة بغض النظر عن نوعية من أمامه

من الناس

• لديه مشاعر فطرية فياضة ومتأججة... رقيق ومرهف الحس، لا يضايق أحداً أو يجرحه

• سريع الاستجابة للثناء والمديح، وأيضاً النقد ويأخذ النقد بصورة شخصية... وأحياناً يسبب نفور الناس منه

• يساعد الآخرين في الوصول إليذواتهم... يذكر لك حقائق عن نفسك قد لا تعرفها أنت، ويذكر لك كيف تستخدمها

• سمعته طيبة مع الجميع لا يتقاتل مع أحد... طاهر وطيب القلب. سلامه رقيق ولا تكادتحس بيده عندما يصافحك

• يساعد الآخرين ويدعمهم ويطورهم ويوظف قدراتهم... قائد ملهم وتابعمخلص أيضاً

• مميز ومشهور... خصوصاً في المسائلالنفسية

• مبدع قوي وذو بصيرة ثاقبة... نظرته مستقبلية ومثالي

• محاضر ممتاز خصوصاً فيما يتعلق بالاستشارات النفسية والعلاقات اليومية

2- الملهم (enfp)

منفتح .. حدسي .. مشاعري .. تلقائي

صفاته:

• شعاره في الحياة: كل شيء ممكن. يعتقد أنه يستطيع أنيفعل أي شيء، وهذا صحيح إلى حد كبير

• علاقته طيبة مع الناس فهو لا يستطيعالعيش بدون الناس. يحس بالملل والاكتئاب إذا جلس وحيداً

• عنده قدرة عجيبةعلى رؤية الاحتمالات والتنبؤ بالمستقبل

• مبدع ولديه مليون بديل ومليوناحتمال ويستطيع وصفها كلها بدقة متناهية

• عنده حس راقي ويفهم الناس بطريقة عجيبة. صاحب مشاعر دافئة رقيق القلب... ولا يتقاتل مع أحد
• يفهم تعقيدات النفس البشرية بمنتهى البساطة، وأيضاً يفهم تعقيدات النظريات العلمية بمنتهى البساطة... لكنه يميل إلى الجانب الإنساني أكثر
• قدرته عالية على التأقلموالتلقائية والليونة والاستجابة لأي طارئ جديد
• حماسي جداً وحماسهمُعدي... سرعان ما ينتشر ليصيب الآخرين
• صاحب روح عالية، متطلع ومبدع... صاحب خيال واسع وعبقري
• منطقي خصوصاً فيما يتعلق بالناس
• شرطه الوحيد للتعامل مع المشكلات: هو أن تحوز على اهتمامه، وأما ما لا يتفاعل معه فثقتماماً أنه لا يفهمه
• كلمة السر في التعامل معه: أن تسأله ماذا يمكن أنفعل في....؟
• سريع الوصول إلى الحلول... وعلى استعداد دائم لمساعدة أي شخصيطلب مساعدته
• حياته اليومية مع الناس... ولا يستطيع العيش بدونهم
• لديه القدرة على صنع المستحيل في ثوان معدودة... عبقري في اختراع الأفكار والبدائل
• يضع أسباب منطقية لأي شيء يريده... وأسبابه وجيهة للاعتذار
• لا يُحضر لأي موضوع بل يرتجل دائماً
• يحب أن يتقبل الناس عمله وأن يثنوا عليه... فكل ما يطلبه هو كلمة حلوة
• سريع الكلام والحركة والمشي... وطاقته جبارة
• يكفيه الإشارة لكي يفهم ما تريد... وكثرة كلامك قاتلة بالنسبة له
• من السهولة قيادته والتعامل معه

3-قائد ملهم (entj)

منفتح ..حدسي .. مفكر .. حكم

صفاته:

- علاقاته عريضة مع الناس... له بصمات ساحرة على منحوله
- صاحب قدرات هائلة... مبدع عبقري وملهم
- قدرته عجيبة على تخيل المستقبل... ثم تنفيذ ما يتخيله على أرض الواقع
- قوته في تفكيره... فهو منطقي عقلاني، ومنظم
- تتقد مواهبه كمدير تنفيذي وكقائد ميداني
- يستمتع بالتحدي إلى أقصى درجة
- لسان حاله دائماً: كل شيء على ما يرام... كل شيء تحت سيطرتي
- كل شيء عنده يحتاج إلى إدارة وقيادة إلى أن يحقق الأهداف المرجوة منه
- صريح جداً... يقول ما يعتقده بصراحة ولا يقصد بذلك الإهانة... لكِنه يرى أن هذا هو الحق والعدل
- حاسم صارم وقوي... لا يؤجل ولا يسوف
- يقود الجميع، والكل يلهث خلفه لسرعته... قيادي في أي مكان وفي أي نشاط... يطور من حوله ويفهمهم
- عبقريته في الإدارة... يفهم دقائق الأمور وينظمها
- لديه مهارة عجيبة... في أي عمل يتطلب التفكير والتحليل المنطقي
- سريع الوصول للحلول، وحلوله منطقية ومرتبة
- الإثارة والتحدي وصنع المستقبل... هي حياته
- قدرته عجيبة على مخاطبة الجماهير
- اهتماماته متعددة. يجب أن يضيف معلومة جديدة لخبرته كل يوم وبالتالي فهو دائما في تطور مستمر
- يقرأ كثيراً وفى أي موضوع
- يجلس مع الجميع... الصغير والكبير، الغنى والفقير... ويخرج منهم بالحكمة
- لديه ميل فطرى للقيادة والتنظيم والتقاط الخلل ومحاولة إصلاحه
- يصنع النظريات من خياله ويطبقها في الواقع العملي

• هو رجل بأمة كاملة... (وحده)

4-المبدع (entp)

منفتح .. حدسي .. مفكر .. تلقائي

صفاته:

• علاقته بالناس عريضة... ويستمد طاقته من التفاعل مع الناس
• مبدع من الطراز الأول... يتكلم في أكثر من موضوع في وقت واحد
• تلقائي... سريع الكلام. يتكيف مع أي وضع وتفكيره منطقي
• يجيد عمل أشياء كثيرة ويربط بينها جميعاً بخيط واحد وبسهولة
• حاذق مبدع، ماهر ولماح... ذكى للغاية، يرتجل ولا يحضر لأي موضوع
• يستمتع بوجوده مع الآخرين... ويستمتع الآخرون بوجوده بينهم
• يستمتع بالنقاش المنطقي وقدرته فائقة في الحديث والإقناع
• واسع الحيلة ولديه حلول كثيرة خصوصاً في المشاكل الجديدة والصعبة
• يكره الروتين والنظام لأنه يقيد حركته
• يتحرك من أمر مثير إلى أمر مثير آخر بسرعة وكفاءة
• لديه الأسباب المنطقية المقنعة لأداء أي عمل يريد
• يرى العلاقات والارتباطات بين الأشياء (الكليات)،وينظر للعالم من حوله نظرة عامة... يبحث عن الفرص المتاحة والبدائل الممكنة والاحتمالات المتعددة
• يتنبأ بالأشياء ولديه رؤية مستقبلية واضحة
• لديه قدرة كبيرة على أن يفهم كيف يعمل النظام بالتفصيل وبالترتيب خطوة بخطوة... ويفهم أيضاً التداخلات بين الخطوات
• يحب المغامرة والتحدي ولديه قدرات إبداعية هائلة

5--مقدم العناية للآخرين (esfj)

منفتح .. حسي .. مشاعرى .. حكم

صفاته:

- مشاعره فياضة وقلبه رحيم... يتفاعل مع الناس،شعبي يحس بمعاناة الناس
- صاحب ضمير حي وله نظرة صائبة... همه أن يساعد الناس في كل مكان
- يحتاج إلى الانسجام مع من حوله، وإذا وجد في مجموعة لا ينسجم معها فإنه يتضايق ولا يستطيع أن يعبر عن نفسه
- لا يحب أن يضايق أحداً أبداً، ولديه قدرة عجيبة على صنع هذا الانسجام والتناسق
- قدرته مذهلة على ربط الناس بعضهم ببعض وصنع الانسجام فيما بينهم
- دائماً مشغول بعمل الخير للناس ويعمل بشكل أفضل إذا قدره الآخرون وشجعوه
- حازم صارم، ينظم الأمور وينظم الناس لكي ينجزوا الأهداف في الوقت المحدد
- صاحب ولاء شديد ووفاء نادر حتى في أحلك الظروف
- يهتم بكل الأمور الصغيرة والكبيرة
- يتوقع من الآخرين أن يكونوا مثله
- يحب الثبات ويكره التغيير... يحب أن يحس بالأمان وثابت على مبادئه دائماً
- اجتماعي منطلق... أصحابه كثر... يألف الناس ويألفونه، موجود في المناسبات دائماً... يهتم بأهله القريبين جداً وأيضاً بجيرانه... يقدر ظروف الآخرين
- لا يطلب أكثر من كلمة ثناء أو شكر من الآخرين على ما قدمه لهم
- حسن المظهر... أنيق ولبق
- يتأقلم مع النظام الإداري والروتين
- يحب التعامل مع الجانب الإنساني... ويبتعد عن الأمور المادية

6-المنجز للعمل (esfp)

منفتح ..حسي ..مشاعري ..تلقائي

صفاته:

•علاقات عريضة مع الآخرين... تلقائي مرح ويتأقلم مع الناس
• واقعي بحت يثق بالتجربة ولا يحب التغيير
• إحساس مرهف... قلبه طيب لين ومرن
• ودود ومرح... يستمتع بأي شيء في الحياة، واقعي ويتقبل الوضع كما هو
• يبحث عن الإنجاز في العمل والنتيجة الواقعية
• لا يحب الخيال ولكن يحب ما يراه بعينه ويحسه بحواسه
• ماهر في الأوضاع التي تتطلب بديهة
• يدخل المرح والسرور في نفوس الآخرين... ومجلسه لا يمل أبداً
• عنده القدرة على أن يرى الجمال في الواقع من حوله
• خبرته عريضة في الحياة... عملي وواقعي
• يتذكر الوقائع... ولا يحب النظريات
• يحب اللعب والتلقائية... يحب الرياضة والمرح واللعب... وصاحب نكتة
• شخص يحب الحياة ويستمتع باللحظة الحالية... مليء بالحيوية
• يستمتع بأي شيء في الحياة من حوله... ذوقه عالي ويرى الجمال في ما حوله
• النظام الإداري يضايقه (يكره الروتين) لأنه يحب الحرية ويرفض أن تتحكم القوانين في حياته
• يستمتع بما يعمله (صاحب مزاج عالي جداً)
• قليل الفوضى... لأن الفوضى تقلل من المتعة عنده
• يحب الآخرين... كريم متفائل دافئ المشاعر وعطوف
• يتعلم بالممارسة العملية... وليس بالقراءة والمحاضرات (يتعلم بيده (
• واقعي... يرى الحقائق ويراقب الأحداث والأوضاع من حوله
• يتخذ القرار من خلال قيمه الشخصية ومبادئه هو لا غير
• رسول السلام بين المتخاصمين
• لديه مهارة في تحريك الناس للتعامل مع المشاكل بإيجابية

7- الحارس (estj)

منفتح.. حسي.. مفكر.. حكم

صفاته:

- قوي منفتح على الآخرين... يتفاعل مع الناس دائماً
- واقعي لا يحب الخيال... يحب النظرة الواقعية (أرى بعيني لأصدق)
- مفكر عقلاني... منطقي وجاف المشاعر نسبياً
- يحلل الواقع ويزنه بصورة منطقية
- صارم وحازم في قراراته وسريع في اتخاذ القرار... واضح وصريح ولا يهاب شيئاً
- ينظم الأمور ويدير النشاطات بصورة رائعة... الحارس الأمين
- بعد 3 ثوان يقرر هل يكمل معك الحوار أم لا... وليسمعك عليك أن تقول ما يريده بسرعة وفي 3 كلمات
- مشغول دائماً وعملي جداً... ليس لديه وقت ليضيعه في توافه الأمور
- يتعامل مع الحقائق المادية ويرفض العواطف ولا يضيع فيها وقته
- لديه ميل فطرى للقيادة وهو جدير فعلاً بالقيادة
- لديه اهتمام قليل بالنظريات والخيال
- يحب أن يتعلم المهارة التي يحتاجها فعلاًفي حياته
- يبدو أحياناً أنه يسيطر على الناس (ديكتاتوري)
- مهارة كبيرة في إدارة العمل... ويحسم الأمور بكفاءة
- يتحرك بسرعة لتطبيق القرارات المتفق عليها ولا يثنيه عن عزمه شيء مهما كان
- يهتم بالتفاصيل... ولديه قدرة كبيرة على تطبيق ذلك
- لا يبالي بالمواضيع غير المفيدة ولا يضيع فيها وقته
- مدير جيد... ينظر نظرة منطقية وغير عاطفية... واضح (ليس عنده لف ولا دوران)
- ينظم الأوضاع من حوله ويرتبها... صاحب حجة حاضرة ومقنع

• يتوقع من الآخرين أن يكونوا مثله... يتعب جدا إذا كان من حوله مهملين وغير منظمين
• الناس يرونه جافاً ويحب السيطرة على الآخرين وإجبارهم على أن يكونـوا مثله
• يقدر الكفاءة والتميز...(في تلاميذه)
• موضوعي للغاية فيفهم وحل المشكلات
• لا يصبر طويلاً على الفوضى والتسيب والإهمال... منطقي يرفض أنصاف الحلول
• نادراً ما يأخذ الأمور بصفة شخصية... ويقدر الكفاءة فقط دون غيرها
• يستطيع أن يعمل لوحده... الناس يستمدون قوتهم منه... ولسان حاله: (أنا لا أحتاجكم بل أنتم الذين تحتاجون إليّ)
• صاحب ضمير حي... ويمكن الاعتماد عليه لأبعد الحدود
• يتكلم بطلاقة وواثق جداً من كلامه... عنده قدرة عجيبة على تأكيد وجهـة نظره
• كن قليل الكلام معه... وكن مرتباً ومنظماً في كلامك
• كن حازماً وصارماً في التعامل مع هذه الشخصية... لأنه سوف يقدر ذلك منك إذا كنت على حق.

8-الفاعّل (estp)

منفتح .. حسي .. مفكر .. مشاعري

صفاته:

• علاقاته عريضة مع النـاس... يـستمد طاقتـه وحيويتـه مـن التعامـل مـع الآخرين
• واقعي صاحب تجربة عملية.... ويعيش اللحظة الحالية

• الخيال ليس له معنى عنده مادام ليس منه فائدة...لسان حاله: (أرى بعيني وأحس بحواسي)
• منطقي وعقلاني... مرن متكيف مع الأوضاع الجديدة
• مرح وتلقائي... لا للملل في الحياة وفي العلاقة مع الآخرين
• لديه مهارة طبيعية في حل المشاكل... ويستمتع بحلها
• يجمع بين المشاكل... ويربط بينها ويقرأ ما بين السطور... ثم يحلها بشكل منطقي
• يجمع بين المتناقضات ويوفق بينها بلا تناقض
• يفضل الإثارة والحركة... مجازفٌ ويستمتع بما هو آت... يفضل الأمور الرياضية والأشياء اليدوية
• يستطيع أن يرى دقائق الأمور ويلفت للتفاصيل وتثير اهتمامه
• صاحب ذوق فني عالي... يحب الهدوء والصوت الخافت والرائحة الحلوة والمنظر الجميل
• يبحث عن النتائج ويحب أن يراها
• لديه قدرة عالية على التحمل والتأقلم مع الواقع كما هو
• عنده مهارات يدوية... وصاحب حرفة
• يكره الشرح ويفضل المختصر المفيد، ثم بعد أن يسمع يعطيك اقتراح في كلمتين... يكره الجدل والنقاش
• لديه لطافه وسماحه ورقه ولذلك يميل الناس للتعامل معه والتقرب إليه... وأيضا لأنه مرح ويحب اللعب
• لديه طاقة جبارة وقدرة فائقة على حل المشكلات

• لا يحب الروتين والقوانين... ولكنه يفضل الحرية
• لديه قدرة عجيبة على جعل الصعب سهلاً
• عبقري ومخترع
• لديه رغبة قوية في الحياة... ويحب أن يستمتع بالحياة ومباهجها

9- الحامي (infj)

متحفظ .. حدسي .. مشاعري ..حكم

صفاته:

- محافظ... يفكر أولاً ثم يتفاعل مع الحدث
- لا يبدأ الكلام ولكنه يرد عليه... غامض وقليل الكلام... علاقاته محدودة، يميل للهدوء وللجلوس وحيداً
- صاحب حس راقي... يشعر بالناس ويفضل أن يخدم الآخرين
- يحمى الناس من الوقوع في الخطأ
- يحقق النجاح عن طريق الإصرار والثبات على المبدأ... ومبادئه ثابتة وواضحة
- أفكاره من فهمه وليست تقليداً لأحد... عنده خصوصية في شخصيته (غير مقلد)
- يحب أن يعمل ما ينبغي عمله... (المفروض أن نعمل كذا)
- يضع كل جزء من اهتمامه في العمل
- قوى للغاية وصاحب ضمير حي
- يحترمه الناس لصلابة مبادئه ولوضوح الرؤية لديه
- صاحب مهارة في تقييم أي موقف وخصوصا فيما يتعلق بالناس
- يستطيع أن يفهم ما في داخل نفسك... وهو متأكد من قدراته هذه
- يفهم الأشياء المعقدة بكل وضوح... خصوصاً ما يتعلق بالنفس البشرية
- مؤمن بمبادئه... ويثق في إيمانه هذا جداً
- الحدس والإلهام من أهم قدراته
- عنده قدرة كبيرة على تحفيز الناس في العمل
- لا يحب التفاصيل... ولكن يفضل الصورة العامة للأمور

- ولاؤه كبير لأصدقائه ولعمله... والتزامه عميق بمبادئه وعقيدته
- عنده نظرة مستقبلية... وبصيرته نافذة... خياله خصب
- القياس والتشبيهات والأمثلة كثيرة في حياته
- حساس عاطفي... طيب القلب.

10-المثالي (infp)

متحفظ..حدسي .. مشاعري .. تلقائي

صفاته:

- غامض ومحافظ... كتوم وهادئ...علاقاته محدودة... ولا يبادر الكلام
- صاحب الهام وخيال... عمق في التفكير الإبداعي ولكن فيداخل نفسه
- صاحب قلب رقيق لأبعد الحدود وهذه هي مشكلته مع الآخرين... لأنهم دائماً ما يقللون من قدراته ويظنونه ضعيفاً... ولكنه ليس ضعيفاً، بل يفضل ألايضايق أحداً... قوى جداً ولكن داخل نفسه
- يفهم الناس... ويفهم تعقيداتالنفس البشرية جيداً
- لديه قدرة عالية جداً على المرونة والتكيف
- مثالي في رؤيته وتصرفاته وحياته... لا يضايق أحداً ولا يتقاتل مع أحد
- يراقب الأوضاع من حوله في هدوء
- صاحب ولاء ووفاء عالي جداً... دافئ المشاعر... وذو قلب رحيم
- يحب الناس في داخله ويحمل في داخله مبادئ وقيم عالية، والناس لا يحملون مثل هذه المحبة... وهذه المبادئ توقعه في صراع مع نفسه ومع الناس لأنهم يتصرفون عكس ما يتوقع
- متكيف مرن... هادئ ولكنه فضولي جداً... سريع في الوصول إلى الاحتمالات
- لا يميل إلى القيادة بل إلى الإتباع... يفضل أن يكون مع الجماعة (في رأيه)

• عميق التفكير داخل نفسه... وشديد التركيز فيما يفكر فيه
• يلاحظ الفروق الدقيقة بين كلام الناس وأفعالهم... ويقيم الناس تقييماً صائباً ودقيقاً
• يتحمل أكثر من طاقته... ويتكيف مع كل الضغوط
• يميل إلى الشعر والأدب... وعلوم الإنسان... والنفس البشرية
• لديه طاقة جبارة للتركيز في العمل... ولكن داخل نفسه (يعمل بصفة مستمرة)
• محافظ... لا يتحدث كثيراً عن خصوصياته وأموره الشخصية
• يقدر وبشدة العلاقات مع الناس... ولا يحب العلاقات السطحية
• يحب تبادلا لمنفعة (ساعدني وأساعدك)

11 - العالم (intj)

متحفظ .. حدسي .. مفكر .. حكم

صفاته:

• محافظ، علاقاته قليلة... يستمع أكثر مما يتكلم ولا يبادر بالكلام
• صاحب رؤية إبداعية... يثق بالإلهام .. يرى المستقبل ولديه نظرة بعيدة المدى
• يقدر المنطق والعقلانية... يفهم الارتباطات بين الأمور والعلاقات بينها
• يقدر وبشدة المهارة والإتقان، والإبداع والمكانة الاجتماعية... ويكره الإهمال والتسيب
• أفكاره وآراؤه تنبع من داخله ولا يقلد أحداً... يتميز بالاستقلالية عن الآخرين
• أفكاره دائما متطورة ويحب الحديث عنها

- لديه قوة في تنظيم العمل... في دقة عجيبة
- ناقد بطبعه... يرى الخلل ويسعى لإصلاحه
- لديه عزيمة قوية... ولديه مستوى عال من الكفاءة والإتقان
- يجد من يتفاهم معه قليلون
- رؤيته جلية للاحتمالات المستقبلية... وهو ناجح في إنزالها على أرض الواقع وتنفيذها بصورة دقيقة
- يستمتع بالتحديات الفكرية المعقدة والمتشابكة لأنه يستطيع استخدام قدرته على التفكير والإبداع
- يضع تصوراً كاملاً للخطة المستقبلية... صاحب مهارة عالية في التخطيط بعيد المدى
- يقدر المعرفة والعلم في نفسه وعند الناس
- يتوقع من الآخرين الكفاءة... ويتضايق من التسيب والإهمال
- يكره الغموض ويحب الوضوح
- يثق في نظرته للأمور وحكمه عليها
- قدرته عالية على اتخاذ القرارات الصعبة
- يقيم ويدرس كل شيء بعين ناقدة لإصلاح الخلل
- هادئ الوجه والمعاني... وكذلك هو في تفاعله مع الأمور
- حازم حاسم... وواثق من نفسه
- يميل إلى أن يسمع ولا يبدأ الكلام... يفكر بعمق داخل نفسه
- واضح المعالم في حياته... خط سيره واضح
- عقلاني ومحايد في نقده من أجل إصلاح الخطأ... إيجابي
- يكره الروتين والنظام البيروقراطي... لأن ذلك يقيد قدراته الإبداعية ولا يستطيع أن يعبر عن نفسه

12-المفكر (intp)

متحفظ .. حدسي .. مفكر .. تلقائي

صفاته:

- عبقري من الطراز الأول... وحلال المشاكل بطريقة عبقرية إلى أبعد الحدود
- من أفضل الناس في التخطيط الاستراتيجي
- محافظ بطبعه قليل الأصدقاء... من أهم أمور حياته الاستقلالية... ولا يحب التدخل في أموره الخاصة
- صاحب خيال وإبداع ورؤية مستقبلية
- النقطة الأساسية فيه... أنه مفكر من الطراز الأول
- هادئ في حياته... قليل الكلام عن أسراره الشخصية
- متعته ملاحقة النظريات العلمية... وتحليلها والتفكير فيها
- يحل المشاكل عن طريق المنطق والعقلانية والتحليل العلمي المنهجي
- يهتم بالأفكار وليس التعامل مع الناس... لا يحب المنتديات والمجتمعات المفتوحة
- واضح مع نفسه... ويعرف ما يريده جيداً
- غير غامض... واضح الملامح في حياته
- يعشق الإتقان والكفاءة... ويكره الإهمال والتسيب
- يتوقع من الناس أن يكونوا مثله
- ناقد لكل شيء تقريباً،ويبحث عن إصلاح الأخطاء... مستقل بذاته، ولا يعتمد على أحد (يعيش لوحده)
- فضولي ويهتم بالجديد دائماً
- يتفاعل مع الأحداث ويتفجر حيوية ونشاطاً
- لديه رؤية منطقية قوية... بحيث يصل إلى لب الموضوع وأساس المشكلة
- قدرته فائقة على حل المشكلات الصعبة بصورة عبقرية ومحايدة ومختصرة... بطريقة منهجية وعقلانية
- يسأل أسئلة قوية وصعبة... لأنه يتحدى نفسه قبل أن يتحداك

- نقاشاته فكرية من الطراز الأول... سريع البديهة وحاضر الفكرة
- لديه ميل طبيعي لبناء نظام منطقي وعقلاني لتفسير الأحداث
- يكره بشدة الروتين... ويحس أنه في سجن
- يفضل قول الحقيقة... ويكره اللف والدوران
- يفضل عدم السيطرة على الآخرين... وعدم فرض وجهة نظره عليهم
- هادئ محافظ قليل الكلام... إلا في المواضيع التي تخصه ويهتم بها
- يرفض أن يتدخل أحد في أموره الشخصية بدون إذنه... يضع حدوداً لتعامله مع الآخرين.

13-المربى (isfj)

متحفظ .. حسي .. مشاعري .. حكم

صفاته:

- لا يمكن الاستغناء عنه... لا في البيت ولا في العمل ولا في أي مكان
- كلمتي عهدي وأهم من أي قانون... والكرم عنده أسطوري
- خدمة الآخرين قبل المصلحة الشخصية... إحساسه بالمسؤولية فطرى من داخله
- محافظ قليل الكلام، عميق الفكرة داخل نفسه... عملي مرتب ويحب التفاصيل
- أهم مميزاته أنه واقعي... يعيش الواقع بحواسه ولا يحب الخيال
- حازم صارم وصاحب قرار... يميل أن يكون في موقع القيادة
- ودود عطوف وصاحب ولاء... ضميره حي بصورة فطرية
- إذا قال نفذ ما قال مهما كان... يمكن الاعتماد عليه إلى أقصى درجة
- يعمل بلا كلل ولا ملل، يتحمل الألم والضغط... يقدر مشاكل الآخرين وأحاسيسهم

• يهتم بالجميع... صغيرهم وكبيرهم، غنيهم وفقيرهم... بمشاعرهم وتفاصيل حياتهم

• عنصر ثبات في أي مكان يوجد فيه... لا يتغير ولا يتلون، واضح ومستقيم

• لا يهتم بالأمور العلمية الفنية... يهتم بالتفاصيل الدقيقة المادية والإنسانية مثل نبرة الصوت وتعبير الوجه وحركة الجسم

• يحب الدين والأصول والثبات في الأمور... يحب المبادئ والقيم بشكل كبير

• عنده خزينة كبيرة من المعلومات والخبرات العريضة

• متواضع هادئ الطباع... صلب من الداخل وقوي

• ملتزم بواجباته خصوصاً في الدين والتقاليد... وبطريقة علمية ودقيقة ومفصلة

• يحب أن يتعلم وأن يعلم

• لديه آراء واعتقادات قوية... لأنها مبنية على أساس متين من المبادئ والقيم الثابتة والصلبة

• لديه وفرة من الخبرات... ولكن في داخل نفسه وسوف تعرفها فقط إذا سألته

• يحترم نظام العمل المتعارف عليه (الرئيس رئيس، والمرؤوس مرؤوس)...لأن هذا هو المنطق في رأيه

• يحترم النظام الإداري... ويحترم القيادات

• يفضل الثبات ولا يحب التغيير .إلا إذا كان من وراءه فائدة له وللآخرين، أو إذا كان التغيير أكثر كفاءة من النظام السابق

• يتعامل مع الناس من كل فئاتهم... وبرغم ذلك فهو لا يصدق أي كلام يقال له

• قوته في أن يعرف... هل الذي أمامه صادق أم كاذب... وفي ثوان، وقد لا يظهر ذلك لك ولكنه يعرف(لا يخدعه أحد ويعرف أعماق الناس)

14- الفنان(isfp)

متحفظ.. حسي .. مشاعري .. تلقائي

صفاته:

- محافظ يعيش في عالمه الداخلي... يفضل التركيز والهدوء والسكينة
- لا يبادر بالكلام ويستمع أكثر مما يتكلم
- يفضل التفاصيل... ويحب أن يلمس الأشياء بيديه
- صاحب قلب رقيق المشاعر إلى أبعد حد... مرهف الحس خجول بطبعه... يجلس صامتاً في زاوية لوحده
- الآخرين يقللون من شأنه ويستخفون به ولا يعرفون مواهبه... يعتقدون أنه ضعيف وهذا غير صحيح
- يتكيف مع الواقع... مرن تلقائي وعفوي
- لا يحب السيطرة على الناس... لا يحب أن يكون في موقع القيادة، ولا أن يكون مع القائد
- يرى الجمال في الواقع... ويدركه بحواسه في كل شيء حوله
- لا يفتعل مشكلة مع أحد... يتنازل عن حقه من أجل أن يتجنب الخلاف مع الآخرين
- لطيف المعشر وطيب القلب... متواضع جداً رغم قدراته العالية ويرضى بالقليل
- عنده ولاء عظيم... تابع مخلص ووفي
- ينجز الأعمال بهدوء... وتروي وعدم استعجال
- يستمتع باللحظة الحالية التي يعيشها... ولا يفضل أن يستنزف طاقته... حسي وواقعي
- يستمتع بالاسترخاء... ويحب الهدوء... قليل الحركة والنشاط

- دمه خفيف ومرح... ولكنفي هدوء
- يحب أن يسمع كلمة طيبة من الآخرين... يفهم الناس ويشعر بهم
- إحساس عميق بالالتزام بواجباته تجاه الآخرين
- حس عميق بالمبادئ والقيم... عفيف أمين... لا يسأل شيئاً من أحد
- يفضل أن يضفي السعادة على الآخرين في العمل... ولكن في هدوء
- يكره الروتين... فهو قاتل بالنسبة له
- يمكن الثقة فيه لأنه لا يخون أبداً
- مراقب للأوضاع وللواقع من حوله... خصوصاً فيما يتعلق بمصلحة الناس
- عملي ولا يحب الخيال... يركز على الحقائق الملموسة
- لديه ميل فطرى نحو المشاعر... ميل طبيعي لرؤية الجمال في الطبيعة من حوله
- ذو قدرة كبيرة على الاحتمال

15-المؤدى للواجب (istj)

متحفظ .. حسي .. مفكر .. حكم

صفاته:

- يظلمه الكثير... لأنهم لا يعرفونه حق المعرفة ويعتقدون أنه معقد
- محافظ كتوم وهادئ... يستمع أكثر مما يتكلم، ولا يبادر بالكلام... وعموماً كلامه قليل جداً
- واقعي حسي... يرى الواقع بحواسه ويعيش اللحظة الحالية

• يفضل تفاصيل التفاصيل... والإتقان هام عنده... يتعامل مع الأرقام والحقائق بسهولة

• عادل منصف، محايد صارم... حاسم وجاد جداً جداً... المرح في حياته قليل جداً

• حياته منظمة إلى أبعد حد... هادئ يركز بشدة وبدقة فيعمله

• يقصد ما يقول، ويقول ما يقصد... واضح إلى أبعد الحدود

• أي مؤسسة تعتمد أساساً على هذا الإنسان... لأنه صارم في تطبيق خطة العمل مهما كانت،ولأنه ثابت قوي للغاية

• عنده كلمة شرف، فإذا قال يلتزم بكلامه مهما حدث

• يفضل أن ينظم الأمور من حوله

• أهل للمسئولية... من الطراز الأول
• قوته في التزامه بمبادئه، وإحساسه بمسئوليته... ولاؤه صلب لا يتزعزع
• مخلص جداً يقوم بالمهام الموكلة إليه على أكمل وجه... وبطاقة مستمرة وبلا كلل
• يستطيع مواجهة المعترضين بكل قوة وصلابة... ولا يهاب أحداً
• يفضل أن يعمل لوحده... ولكن أيضاً يعمل ضمن فريق عمل
• يقيم الناس على نتائج أعمالهم... وليس على مكانتهم وأشخاصهم
• واقعي... عملي... ومنظم للغاية
• عاقل جداً ومتزن... مستقل في رأيه ولا يقلد الآخرين

• لا يميل للمرح... ويلتزم بالأصول والنظام والترتيب والقانون... يلتزم بالمواعيد
• قوته في صلابته... وهذا ما يكرهه الناس فيه
• متين متماسك... ولا تثنيه المشاكل

16-صاحب المهارات اليدوية (istp)

متحفظ .. حسي .. مفكر .. تلقائي

صفاته:

• هادئ جداً ومحافظ، لا يبادر بالكلام... عميق التفكير داخل نفسه
• يتناقش بأقل جهد وأقل عدد من الكلمات
• يراقب الواقع... يعيش اللحظة
• لديه قدرة فائقة على التفكير... مرن وتلقائي... متكيف مع الأحداث
• يشاهد الأحداث من حوله بكل برود... لكنه يقرأ ما بين السطور
• لا يتكلم عن نفسه... غامض وصارم
• عقله يعمل كالكمبيوتر في الدقة والاستمرارية
• محايد وموضوعي... منصف عادل، عقلاني ومنهجي
• أحياناً يكون مرح بشكل غير متوقع
• ممتاز في استنباط أصل المشكلة وتحليلها بشكل منهجي... ثم يعطيك خطة منظمة لحل المشكلة
• يهتم بالسبب والنتيجة... يهتم بالأمور المادية والمهارات اليدوية
• لديه مهارات فائقة في مراقبة الأحداث من حوله
• قدرة كبيرة على التحرك لحل المشكلة بمنتهى الكفاءة... ولكن بأقل جهد ممكن

- لا يحب النظريات ولا الخيال فهو عملي لأبعد الحدود... يكره الروتين والنظام الذي يقيد الحركة
- يستمتع بالتحدي خصوصاً المشاكل المعقدة والكبيرة... ويستمتع أيضاً بحلها
- تغلب عليه المصلحة الذاتية الشخصية... بدون أنانية ولكن بعقلانية
- يتحمل الظروف... ويتعامل مع أنماط مختلفة من البشر... ويؤمن بالمساواة بين الناس
- يغضب من الناس عندما يضيعون وقته... ويكون شديداً صارماً معهم
- يعشق الاستقلالية في حياته... ولا يحب أن يتطفل عليه أحد
- يقرر حياته بنفسه... قراره ملكه فقط
- كثير النقد بطبعه... نقده موضوعي وليس شخصي (لا يتأثر بالأشخاص
- قوته في عقله... نبيه ذكي... لماح ولا يخدعه أحد
- مفتاح شخصيته في أن تسأله بصورة منطقية عقلانية
- كلامه عقلاني... جاف محايد، ولكن لا يقصد أن يجرح أحداً
- يثق في التجربة... أصحابه قليلون..

***

اختبار للدكتور فيل

ملاحظات على الاختبار:

* الدكتور فِيل حقق 53 نقطة حين أجاب بنفسه على الاختبار
* احرص ألا تكون حساساً بعض الشيء تجاه بعض الأسئلة
* سيستغرق الاختبار حوالي دقيقتين فقط
* الإجابات يجب أن تكون مطابقة على شخصيتك الآن و ليس عما كنت عليه سابقاً
* الاختبار حقيقي و مستخدم في إدارات شؤون الأفراد لدى كبرى الشركات العالمية حالياً و هو يساعد تلك الشركات على التعرف على شخصية و قدرات موظفيها.

* الاختبار عبارة عن عشرة أسئلة بسيطة ، سجل درجة كل إجابة أمام رقم السؤال

1... أ : 2 ، ب : 4 ، ج : 6
2 ... أ : 6 ، ب : 4 ، ج : 7 ، د : 2 ، ه : 1
3 ... أ : 4 ، ب: 2 ، ج : 5 ، د : 7 ، ه : 6
4 ... أ : 4 ، ب : 6 ، ج : 2 ، د : 1
5 ... أ : 6 ، ب : 4 ، ج : 3 ، د : 5 ، ه : 2
6 ... أ : 6 ، ب : 4 ، ج : 2
7 ... أ : 6 ، ب : 2 ، ج : 4
8 ... أ : 6 ، ب : 7 ، ج : 5 ، د : 4 ، ه : 3 ، و : 2 ، ي : 1

9 ... أ : 7 ، ب : 6 ، ج : 4 ، د : 2 ، ه : 1
10 ... أ : 4 ، ب : 2 ، ج : 3 ، د : 5 ، ه : 6 ، و : 1

و في النهاية قم بتجميع النقاط كلها ، هذا هو الاختبار

1. متى تشعر بأنك في أفضل حالاتك ؟

أ) في الصباح
ب) في فترة الظهيرة و بداية فترة المساء
ج) في آخر الليل

2. أنت عادة تسير على قدميك .... ؟

أ) سريعاً و بخطوة طويلة
ب) سريعاً و بخطوات قصيرة
ج) بسرعة أقل رافعاً الرأس و ناظراً إلى العالم و الناس في الوجه
د) بسرعة أقل مطأطئاً الرأس إلى أسفل
ه) بطيء جداً

3. عند حديثك مع الناس أنت عادة ما .... ؟

أ) تقف طاوياً يديك
ب) تقف مكتوف اليدين
ج) تقف واضعاً يديك على وركك او خصرك او في جيبك

د) تلمس أو تدفع الشخص الذي تخاطبه بيديك
ه) تجعل يديك تتحرك على بعض أجزاء من جسمك كأن تلمس أذنك او ذقنك أو بطنك أو تخلل يديك بين شعرك

4. عند استرخائك تجلس .... ؟
أ) ثانياً ركبتيك إلى رجليك جنباً إلى جنب
ب) رجليك متقاطعتان فوق بعضهما البعض
ج) رجليك ممدودتان باستقامة
د) ثانياً رجلاً واحدة تحتك

5. عند سماعك شيئاً مسلياً تتصرف بأن .... ؟

أ) تضحك ضحكة مجلية و ممتنة
ب) تضحك ضحكة ليست عالية
ج) تضحك بينك و بين نفسك بهدوء
د) تضحك ضحكة خجولة

6. عندما تحضر حفلة إجتماعية تقوم ب.... ؟
أ) الدخول بصخب حتى يلاحظك الآخرين
ب) الدخول بهدوء ملتفتاً حولك باحثاً عن شخص تعرفه كي تجلس معه
ج) الدخول بهدوء تام محاولاً ألا يلاحظ دخولك أحد

7. عندما يقاطعك أحد ما حال قيامك بعمل و أثناء تركيزك بشدة تقوم ب.... ؟
أ) ترحب بالمقاطعة كي تأخذ قسطاً من الراحة

ب) تشعر بغيظ شديد
ج) تتفاوت بين الحالتين السابقتين

8. أي من التالي لونك المفضل ؟

أ) أحمر أو برتقالي
ب) أسود
ج) أصفر أو أزرق فاتح
د) أخضر
ه) أزرق غامق أو أرجواني
و) أبيض
ي) بني أو رمادي

9. عندما تذهب للنوم على السرير و أثناء هذه اللحظات الأخيرة قبل النوم تستلقي .... ؟

أ) متمدداً على ظهرك
ب) منكفئاً على بطنك و وجهك على الأرض
ج) على جنبك و منحنياً بعض الشيء
د) رأسك على إحدى يديك
ه) مخفياً رأسك تحت الغطاء

10. غالباً ما تحلم بأنك .... ؟

أ) تسقط من مكان عالي
ب) تقاتل أو تقاوم
ج) تبحث عن شيء أو شخص ما
د) تطير أو تطفو على الماء

هـ) غالباً ما تنام ولا تحلم بأي شيء
و) أحلامك سعيدة دائماً

60 نقطة فما فوق:

يرى الآخرين بأنك شخص يجب أن يعامل بعناية فائقة معتقدين أنك شخص تافه معتد بذاتك و مستبد ، قد يعجب بك البعض متمنين أن يكونوا مثلك و لكنهم لا يثقوا فيك ، دائماً مترددين بالارتباط معك بعمق في أمور جدية كثيرة

51 - 60 نقطة:

يراك البعض شخصاً مثيراً متقلب المزاج و شخصية متهورة ، أنت قائد بالفطرة و سريع في إتخاذ القرارات و لو أنها ليست بالصحيحة دائماً ، يرونك جريئاً و مغامراً و شخصاً يرغب في تجربة أي شيء و لو لمرة واحدة ، شخص نهاز للفرص و يستمتع بالمغامرة و كذلك يستمتع الناس بصحبتك بسبب الإثارة التي تصاحبك دوماً

41 - 50 نقطة:

يرى الآخرون أنك شخص حيوي و مفعم بالنشاط فاتن و ممتع ، عملي و دائماً مشوق ، أنت شخص تثير الإنتباه على الدوام و لكنك متزن دائماً ولا تُنسى من قبلهم أبداً ، كذلك يعتبرونك شخص لطيف و مراعي لمشاعر الآخرين و متسامح ، شخص يبهج الجميع و يساعدهم على الدوام.

31 – 40 نقطة:

يراك البعض شخص حساس ، حذر ، دقيق و عملي جـداً . كـذلك يرونـك ذكي ، موهوب ، نـابغ و متواضـع . شـخص لا يكـون صـداقات بـسرعة و سـهولة ولكنك وفيٌ جداً لأصدقائك و تتوقع نفس الوفـاء مـنهم في المقابـل . أولئـك الـذين يعرفونك تمام المعرفة يعرفون بأن ثقتك بأصدقائك لا تهتز بسهولة ولكنها مـن الجهـة المقابلة تحتاج لوقت طويل حتى تعود إلى ما كانت عليه إذا ما اهتزت أو فقدت.

21 – 30 نقطة:

يراك أصدقاؤك شخصاً مجتهداً و متسرعاً ، كذلك يرونـك شخـصاً حـذراً و دقيقاً للغاية ، شخص بطيء و ثابت على نمط معين في الحياة ، سيفاجأ الكل حقـاً لـو قمت يوماً بعمل شيء بشكل عفوي او بتصرف وليد اللحظـة حيـث أنهـم يعتقـدون بأنك تختبر كل شيء بدقة و من كل زاوية قبل القيام باتخاذ أي قرار بشأنه معتقـدين أن رد فعلك مبني جزئياً على طبيعتك الحذرة

***

اختبار : ملامح من الشخصية

يتضمن هذا الاختبار عشرة أسئلة .. وهو اختبار سريع يوضح عدداً من ملامح الشخصية .. ويمكن الاستفادة منه للتعرف على نقاط هامة في شخصية الفرد ولاسيما نظرة الآخرين إليه .

والمطلوب تحضير ورقة وقلم لكتابة رقم إجابتك عن كل سؤال من هذه الأسئلة.

السؤال الأول : متى تكون في أحسن أحوالك ؟

1- في الصباح
2- خلال فترة بعد الظهر إلى بداية المساء
3- ليلاً

السؤال الثاني : تمشي عادة

1- بسرعة نسبياً وبخطوات واسعة
2- بسرعة نسبياً وبخطوات صغيرة
3- أقل سرعة ورأسك مرفوع تنظر إلى ماحولك مواجهة
4- أقل سرعة ورأسك منخفض
5- ببطء شديد

السؤال الثالث : عندما تتكلم مع الآخرين تكون

1- ذراعاك مكتفتين
2- يداك متشابكتين
3- يدك أو يداك على خصرك
4- تلمس أو تدفع الشخص الذي تكلمه
5- تلعب بإذنك أو تلمس ذقنك أو ترتب شعرك

السؤال الرابع : عندما تسترخي تكون

1- الركبتان مثنية والساقان جنباً إلى جنب بشكل مرتب

2- الساقان متصالبتين (رجل فوق الأخرى)

3- الساقان ممتدتين أو بشكل مستقيم

4- إحدى الرجلين مثنية تحتك

السؤال الخامس : عندما يمتعك حقاً شيئ ما

1- تضحك ضحكة تقديرية عالية (صاخبة)

2- تضحك ولكن ضحكة غير عالية

3- ضحكة خافتة

4- ابتسامة خفيفة

السؤال السادس : عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع

1- يكون دخولك واضحاً حيث يلاحظك الجميع

2- يكون دخولك هادئاً وتبحث عن أحد تعرفه

3- يكون دخولك هادئاً جداً محاولاً أن لايلاحظك أحد

السؤال السابع : إذا كنت تعمل بجد وتركيزك كله فيما تعمله وجرت مقاطعتك

1- ترحب بالاستراحة

2- تشعر بالغضب الشديد

3- تتنوع حالتك بين هذين الردين الحادين

السؤال الثامن : ماهو اللون الأكثر تفضيلاً لديك من الألوان التالية

1- الأحمر أو البرتقالي

2- الأسود

3- الأصفر أو الأزرق الفاتح

4- الأزرق الغامق أو البنفسجي

5- الأبيض

6- البني أو الرمادي

السؤال التاسع : في الليل في اللحظات قبل النوم

1- تستلقي على ظهرك وجسمك متمدد

2- تستلقي على بطنك

3- تستلقي على الجانب وجسمك مثني قليلاً

4- تستلقي ورأسك مغطى بغطاء السرير

السؤال العاشر : كثيراً ماتحلم

1- بأنك تسقط

2- بأنك تقاوم وتكافح

3- بأنك تبحث عن شيء أو شخص

4- بأنك تطير أو تطفو

5- لايوجد أحلام في نومك عادة

6- أحلامك دائماً ممتعة

النقاط :

و الآن ضع على إجابتك النقاط الموافقة لكل سؤال وإجابة مما يلي :

السؤال الأول : 1 = 2 نقطة

2= 4 نقطة

3= 6 نقطة

السؤال الثاني : 1= 6

2= 4

3= 7

4= 2

5= 1

السؤال الثالث : 1=4
2= 2
3= 5
4= 7
5= 6

السؤال الرابع : 1= 4
2= 6
3= 2
4= 1

السؤال الخامس : 1= 6
2= 4
3= 3
4= 5
5= 2

السؤال السادس : 1= 6
2= 4
3= 2

السؤال السابع : 1= 6
2= 2
3= 4

السؤال الثامن : 1= 6
2= 7
3= 5
4= 4
5= 3
6= 2

7= 1

السؤال التاسع : 1= 7

2= 6

3= 4

4= 2

5= 1

السؤال العاشر : 1= 4

2= 2

3= 3

4= 5

5= 6

6= 1

والآن إجمع النقاط التي حصلت عليها وتأكد من الرقم والجمع .. وبعد ذلك إضغط على النتائج لتتعرف على ملامح من شخصيتك :

نتائج اختبار ملامح من الشخصية:

أكثر من 60 نقطة : - ينظر إليك الآخرون كشخص يجب التعامل معه بحذر .

- ينظر إليك كشخص مغرور ، أناني ، ومسيطر جداً .
- ربما يعجب بك الآخرون ويتمنون أن يكونوا مثلك ، ولكن لا يثقون بك دائماً ، ويترددون في تكوين علاقة عميقة معك .

من 51 - 60 نقطة : - الآخرون ينظرون إليك كشخص مثير ومتغير واندفاعي نوعاً ما .

- شخصية قيادية بطبعها ، تتخذ قرارات بسرعة ، ليست كلها صائبة دائماً .

- ينظر إليك الآخرون كشخص جريء ، مغامر ، يجرب نفسه في عدة أمور ويقبل المخاطرة ويستمتع بها .

- يستمتع الآخرون بوجودك معهم وبصحبتهم بسبب الإثارة التي تشعها إلى من حولك .

من 41 – 50 نقطة : - ينظر إليك الآخرون كشخص عذب ، نشيط ، فاتن ، مسلي وعملي ، وممتع دائماً .

- يتمركز الانتباه والاهتمام عليه باستمرار ولكنه كثير التوازن بشكل يجعله متحفظ .

- لطيف ، متفهم ، يحترم الآخرين ، يسعدهم و يساعدهم .

من 31 – 40 نقطة : - ينظر إليك الاخرون كشخص حساس ، دقيق ، حذر ، عملي .

- ذكي ، موهوب ، ولكن معتدل .

- لا يستطيع بناء علاقات اجتماعية بسرعة أو سهولة ، ولكنه مخلص لأصدقائه ويتطلب منهم المعاملة بالمثل .

- من يعرفك جيداً يعرف أنه لا يسهل تشكيك ثقتك بأصدقائك ولكنك تحتاج إلى وقت طويل كي تنسى خيانة أحدهم لك .

من 21 – 30 نقطة : - الآخرون ينظرون إليك كشخص مزعج وصعب الإرضاء .

- شديد الحذر وشديد الدقة ، يمشي ببطء شديد .

- لاتقوم بأي عمل بشكل اندفاعي أو وفقاً للحظة الحاضرة ويتوقع الآخرون أن تتفحص كل شيء من جميع الزوايا قبل أن ترد عليه ، وهم يعزون ذلك جزئياً إلى طبيعتك الحذرة .

أقل من 21 نقطة : - ينظر إليك الآخرين كشخص خجول ، قلق ، لا يستطيع اتخاذ القرارات ، يحتاج إلى من يرعاه ، يحتاج دائماً إلى من يتخذ له القرارات ، لا يريد أن يتدخل في أي شيء أو أي شخص .

- ينظر إليك الآخرون كشخص قلق دائماً يرى المشكلات مع أنها غير موجودة .
- بعض الأشخاص يعتقد أنك ممل ، ولكن الذين يعرفونك جيداً لا يعتقدون ذلك.

***

هل أنت عصبي ومتعصب لرأيك

يتناول الاختبار النفسي التالي سمة تتواجد في كل منا بلا استثناء بدرجات متفاوتة وهي سمة العصبية وتحديدا التعصب للرأي وعدم المرونة، وتختف هذه السمة من شخص لآخر و تترواح في قوتها مابين العصبية والمرونة ويأتي هذا الاختبار النفسي التالي كمؤشر علي مدي قوة هذه السمة وهل يميل الفرد منا إلي التعصب للرأي ام المرونة في التعامل .. فلنجلب ورقة وقلم وهيا معا نتابع الاختبار النفسي التالي بكل صراحة :

إجابة الاسئلة تكون إما بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر

- إذا أجبت بنعم ، أو لا ويجاورها علامة النجمة (*) فإحتسب لنفسك 1 درجة
- إذا كانت إجابتك بنعم ، او لا بدون علامة النجمة ، فإحتسب لنفسك صفر
- إذا ماكانت إجابتك علي أي سؤال ربما ، فإحتسب لنفسك نصف درجة.

هل يصعب عليك التوقف اذا ما دخلت في مناقشه حامية ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتبر ان التوصل لحل وسط مع شخص يختلف معك في الراي امر خطير ؟

نعم* – ربما – لا

هب تفضل ان تكون بطلا حتي لو ميتا علي ان تعيش جبانا ؟

نعم* – ربما – لا

هل تتميز بالصراحة والمباشرة وعدم قبول الحلول الوسط في مجادلاتك ؟

نعم* – ربما – لا

هل ترتاب احيانا في ضميرك ومعاييرك الاخلاقية بشان ما هو صواب وما هو خطا ؟

نعم – ربما – لا *

اذا ما عقدت العزم علي فعل شيء هل تتشبث برايك ايا كان عاقبه ذلك ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتقد انه من بين كافه الاديان هناك دين واحد صحيح ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتقد أن ما يقوله السياسيين ليس إلا كومة من القمامة ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتقد انه ينبغي السماح للمتطرفين في أفكارهم بالتعبير عن تلك الأفكار علنا ؟

نعم – ربما – لا *

في حال رفضك لما يقوله الآخرون هل تحاول وضع نفسك موضعهم حتى تتفهم وجهات نظرهم ؟

نعم – ربما – لا *

هل تحاول إقناع الآخرين بآرائك فيما يتعلق بالدين او السياسة أو الأخلاق ؟

نعم* – ربما – لا

هل تجادل أحيانا لمجرد الجدال حتي أن كنت تعرف انك قد تكون علي خطا ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتقد ان طريقتك في مواجهه احدي المشكلات هي حتما الطريقه الافضل ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتقد ان اعتناق الجميع لأفكارهم وقيم واحده أمر جيد ؟

نعم* – ربما - لا

هل تميل لرؤية الأشياء بدرجات ظلال متفاوتة وليس اسود وابيض فقط ؟

نعم – ربما – لا *

هل تعتقد أن المدرس الكف هو ذلك الذي يجعلك تتساءل وليس ذلك الذي يخبرك لكل الأجوبة علي كل شيء ؟

نعم – ربما – لا *

هل تشعر بان دمك يغلي إذا رفض الآخرون الاعتراف بأنهم مخطئون ؟

نعم* – ربما - لا

هل تشعر أحيانا بعدم معرفتك لاي سياسي او حزب ستصوت في الانتخابات القادمة ؟

نعم – ربما – لا *

هل تعتقد أن الثقافات الأخرى بها الكثير مما يمكن تعلمه عن الطريقة التي ينبغي أن نعيش بها ؟

نعم – ربما – لا *

هل يسهل عليك مصادقه اناس ذوي خلفيات ثقافيه تختلف عن خلفيتك ؟

نعم – ربما – لا *

هل تعتقد انه من الضروري أحيانا استخدام القوة حتى تجعل الآخرين يعتقدون بفكره معينه او ما تعتقد انه الصواب ؟

نعم* – ربما – لا

هل تغير رائيك عن طيب خاطر اذا ما استطاع احدهم إقناعك بمنطقيه حجته ؟

نعم – ربما – لا *

هل تعتقد انه بداخل كل وجهه نظر ذره من الحقيقة ؟

نعم – ربما – لا *

هل يغلب عليك تكرار ما سيق لك قوله حتى تتأكد من فهم الآخرين لك ؟

نعم* – ربما – لا

هل تتمهن النظر وتفحص مجموعه متنوعة من وجهات النظر المختلفة قبل أن تتبني وجهه نظر معينه أو تتخذ قرارا بذاته ؟

نعم – ربما – لا *

هل تجعل من سبب رئيسي واحد المحرك الأساسي لسلوكك ؟

نعم* – ربما – لا

هل تشعر بالصدمة والاستهجان بسبب الجهل المسيطر علي غالبيه الناس سواء في الأمور الاجتماعية أو السياسية ؟

نعم* – ربما – لا

هل تشعر الإحباط الشديد اذا لم يوجد حل واضح ومباشر لإحدى المشاكل ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتبر أن الآخرين أغبياء في نواح عديدة للدرجة التي تشعر معها أن عليك السيطرة عليهم وتوجيههم ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتبر ان وجهات النظر البديلة لوجهه نظرك رائعة ؟

نعم – ربما – لا *

التحليل :

يميل الذين يحرزون نقاطا مرتفعة علي الاختبار النفسي السابق التمسك بآرائهم والتعصب لها وهؤلاء لديهم مجموعه من وجهات النظر التي لا يقبلوا التفاوض بشأنها في معظم الأمور ومن المحتمل أن يدافعوا عن تلك الآراء دفاعا عنيفا

وهم يدافعون عن هواياتهم من خلال التأكيد عليها تأكيدا قويا وصارما ويعتبرون الآخرين أما أعداء أو منافسين .

أما الذين يحرزون نقاط اقل علي ذلك الاختبار فإنهم اقل تصلبا ويقل احتمال رؤيتهم للأمور الأبيض والأسود فقط وهؤلاء يتميزون بالمرونة التي تجعلهم متفتحون للإقناع العقلاني ولا يرون باسا في كونهم غير متيقنين وهم يتمتعون بالقدرة علي التعلم من أخطائهم وتطوير أنفسهم واحترام الآخرين والتفكير الإبداعي الخلاق

ومع ذلك فان الحالات المتطرفة من هؤلاء قد يكونوا أشخاصا مشوشين أو يفتقرون للثقة الكافية بالنفس أو قد تكون فكرتهم عما هو صواب وما هو خطا فكره غير واقعيه وبذلك يسهل التلاعب والتغرير بهم .

ويتراوح المعدل الطبيعي لهذه السمة بين 13 و 14 نقطة ويمكن ان نمثلها علي النحو التالي :

المرونة 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 || 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29

***

اختبر شخصيتك في الصداقة

الصداقة الحقيقية هبة فلا أحد يستطيع العيش دون أصدقاء ... بالنسبة لك ما هي الصفات التي تتطلبها أنت في صديقك المفضل ؟

أنت تختار صديقك المفضل لأنه ؟

أ- صريح معك دائماً لا يخدعك

ب- يساندك في كل شيء

ج- له اهتمامات و ميول مماثلة لاهتماماتك

د- يراعي الآخرين و يأخذهم دائماً في حسابه

تفضل ضمن صفاته أيضاً أن يكون ؟

أ- واثق من نفسه

ب- منطقياً و منظم الفكر

ج- مرحاً ، بشرشاً ، غنياً بالتفاؤل

د- يوافقك في كل ما تفعله

لتدعم علاقتك مع صديقك المفضل تعتبر أنه ؟

أ- يجب عليك أن تُعَدِّل بعض طباعك و تصرفاتك ليزيد إنسجامك معه

ب- يجب ألا يحاول ان يغيرك و إذا لم تعجبه ف (مع السلامة)

ج- إنه من الواجب أن يقبل كل منكما الآخر كما هو

د- من واجبه أن يغير هو نفسه ليعجبك

حينما تكون مع آخرين تتضايق منه ؟

أ- إذا لم يعطه الآخرون إهتماماً جيداً كافياً

ب- إذا عارضك

ج- إذا ظهر عليه الملل و عدم الإهتمام بالآخرين

د- إذا لفت الأنظار أكثر منك

إذا كانت عندك مشكلة تقلقك تتوقع منه ؟

أ- أن يساعدك في إتخاذ قرار بشأنها

ب- أن يساندك في الرأي و يتعاطف معك
ج- أن يروح عنك
د- ألا يضيف إلى مشاكلك مشاكله هو

إذا كانت أكثر إجاباتك (أ) : أنت تحتاج لصديق قوي الشخصية يقودك و يحمل عنك المسؤوليات يوزع عليك الإطراء أحياناً و النقد أحياناً أخرى و كأنه والديك

إذا كانت أكثر إجاباتك (ب) : أنت عملي تبحث عن رفيق متزن و مستقر لا يتغير ، لكنك تخشى أن يكون مثل هذا الشخص فاتراً باهتاً و مملاً لأنه يفتقر للمبادرة و المغامرة

إذا كانت أكثر إجابتك (ج) : حياتك مدينة ملاهي و حديقة ألعاب تسالي ، تبحث عمن يلعب معك فيها ، شخص متفائل خفيف الدم مليء بالحركات و المفاجآت

إذا كانت أكثر إجاباتك (د) : أنت تبحث عن ضحية ، عبد خاضع مذعن يطيعك في كل شيء مستعد دائماً للتضحية باحتياجه ، و هذا شيء لا يشرفك .

***

اختبري نفسك واعرفي نوع خجلك؟

الخجل سمة محببة في البنات بشكل عام ، والخجل الإجتماعي يعتري معظم البنات .. وخاصة الفتيات الصغيرات عندما يجدن انفسهن في الأماكن العامة أو في اجتماعات عمل أو مقابلة رسمية ... غير أن الخجل النفسي مسألة آخري .. فهذا النوع من الخجل قد يؤثر تأثيراً كبيراً في السلوك وفي الشخصية .. وإذا كان الخجل الإجتماعي يخف أو يتلاشى مع الزمن ، فالخجل النفسي يكون عنيفاً ومتشبثاً وقد لايمكن التخلص منه إلا ببذل جهد كبير والتدريب على اكتشاف اعماق النفس، هذا الإختبار يساعدك على اكتشاف نوع خجلك لتكوني أفضل حالاً.

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية واشيري إلى الجواب المناسب :

ـ تتلقين دعوة لحضور حفل ضخم ؟

أ ـ البي الدعوة على الفور
ب ـ أتردد قليلاً ثم أذهب
ج ـ أتردد كثيراً وقد أعتذر

ـ طرح عليك سؤال غير متوقع في جلسة عامة ؟

أ ـ أجيب أو أعتذر بلباقة عن الإجابة
ب ـ اشعر بالإرتباك واطلب طرح السؤال ثانية
ج ـ اتلعثم ولا أعرف كيف اتصرف

ـــ طلبت منك صديقة إعلان رأيك الصريح بصديقة ثالثة ؟

أ ـ أتحدث بلباقة ولا أقدم إجابة واضحة
ب ـ أقول رأي ثم أندم
ج ـ أصارحها أنني أفضل إعلان رأيي في حضور الصديقة المعنية

ـــ وجدت نفسك مظلومة في موقف معين ـــ مع العائلة أو العمل ؟

أ ـ أدافع عن نفسي من دون تردد
ب ـ أشكو إلى صديقة مقربة
ج ـ أشعر بكآبة وبأس

ـــ هناك ما يضايقك في سلوك شخص مقرب إلى نفسك مما يحرجك أحياناً ؟

أ ـ أبحث عن فرصة مناسبة لأصارحه
ب ـ أتردد وأحاول الإشارة للموضوع من بعيد
ج ـ لا أستطيع المصارحة

النتيـــــجة :

إذا كانت معظم إجاباتك (أ):

تعانين في بعض المواقف من الخجل الاجتماعي خاصة في الأماكن العامة أو الحفلات الضخمة ..

لكنك تملكين أسلوبا يساعدك على تخطي الخجل وتحيطين نفسك بالصديقات مما يخفف أو يبعد

عنك الشعور بالحرج .. خجلك عموماً جيد ومحبب ولايمنعك من الصراحة التي تفضلينها.

النصيحة لك : يمكنك أن تكوني أفضل حالاً في تشجيع الآخرين على تخطي حاجز الخجل ومعاملتك بالمثل ...

إذا كانت معظم إجاباتك (ب):

تعانين من نوعين من الخجل الاجتماعي والنفسي لكن بحدود وفي مواقف معينة.

والغريب أن قدرتك على تجاوز الخجل النفسي أحياناً تفوق قدرتك على تجاوز الخجل الاجتماعي.

عموماً تستطيعين التكيف والانسجام مع محيطك من دون أن يكون الخجل عائقاً كبيراً.

النصيحة لك :ترددك أحياناً يربك الآخرين ، حاولي أن تخففي منه ، وهذا سيجعلك أكثر جرأة في بعض المواقف.

إذا كانت معظم إجاباتك (ج):

أنت بحاجة إلى بذل الكثير من الجهد كي تتغلبي على خجلك الذي يشدك إلى العزلة في كثير من الأحيان .. دربي نفسك تدريجياً على الشجاعة عبر وضعها في مواقف مختلفة.

***

تعرفي على نوع حبك
هل هو حب مراهقة أم حب حقيقي ؟!

تعد محاولة بعض الفتيات لجذب نظر الشباب من أبرز علامات فترة المراهقة كما أن البحث عن العواطف و قصة الحب البريئة مطلباً شائعاً بينهن ، فهل سألتِ نفسكِ يوماً هل أنا صغيرة على الحب كما يقول لي الكبار ؟

اكتشفي إن كنتِ بدأت البحث عن الحب ام لا بإجراء هذا الاختبار أجيبي بنعم أو لا.

1- هل وجدت نفسك يوماً متلبسة بالتفكير في شخص بشكل محبب إلى نفسك ؟

2- هل تحرصين على متابعة أخبار أحد النجوم السينمائيين بشكل لفت أنظار المحيطين بك ؟

3- هل ترتدين ملابس تتبع صيحات الموضة و ذات ألوان غريبة ؟

4- هل تجدين نفسك من فترة إلى أخرى تغيرين أفكارك عن صورة فتى أحلامك المنتظر ؟

5- هل تحرصين على الإستماع إلى تجارب صديقاتك في الحب و يمكن أن تقضي ساعات في الحديث مع إحداهن على الهاتف لمعرفة مزيد من التفاصيل ؟

6- هل تشغلين موسيقى او أغنية بصوت صاخب في غرفتك او في سيارة والدك ؟

7- هل تغرقين في دموعك عند مشاهدة فيلم رومنسي يفترق فيه الطرفان ؟

8- هل تعشقين قراءة الروايات العاطفية ؟

إذا كانت أغلب إجاباتك " نعم " إذاً أنتِ صغيرة جداً،أنتِ صغيرة على الحب يا صديقتي و لم تبلغي بعد مرحلة النضج حتى تختاري الشخص المناسب و تعيشين معه تحت المظلة الشرعية فأنتِ تمرين بمرحلة ككل المراهقات حتى إن كان الحبيب المتوهم بعيد المنال كنجم سينمائي.

إذا كانت أغلب إجاباتك " لا " إذاً أنتِ متزنة جداً،أنتِ تدركين أن الحب الحقيقي يحتاج إلى تزمين مناسب و فهم أنضج لإحتياجاتك العاطفية فأنتِ لا تفضلين ذلك الحب الأفلاطوني الذي يخلو من التفكير المنطقي و تنتظرين علاقة جادة تجلب لك سعادة حقيقية لا تتعجلين في الحصول عليها.

***

اختبار الذكاء الانفعالي / العاطفي

Emotional Intelligence Test ,EIT(EQ)

مقدمة حول الذكاء الانفعالي (العاطفي) :

مما لاشك فيه أن الذكاء العام التقليدي والذي تقيسه اختبارات الذكاء المعروفة ، هام وضروري في الحياة الشخصية والدراسية والنجاح المهني .. ولكن الذكاء الانفعالي هام أيضاً وضروري مثل الذكاء العام .

ويمكننا القول أن الذكاء الانفعالي هو شرط مسبق لتطوير ولتحقيق قدراتنا العقلية المتنوعة . وببساطة .. نحتاج للتعرف على انفعالاتنا وعلى إعطاء مشاعرنا وحاجاتنا الداخلية الوصف المناسب والتسمية الملائمة .. مما يفيدنا في تحقيق أهدافنا الحياتية بما يتناسب مع حاجات ومشاعر الآخرين من حولنا .
كما نحتاج إلى تنمية المهارات اللازمة للوصول إلى طرق مناسبة لتحقيق أهدافنا وحاجاتنا المتنوعة ، من خلال تهدئة انفعالاتنا الخاصة وصولاً إلى ارتياحنا الداخلي..

وبعد كل ذلك .. نحتاج إلى تنشيط أنفسنا وتحريك كل قدراتنا الداخلية مثل الطاقة الداخلية ، الجهد ، الانضباط ، المثابرة ، المرونة .. ومن ثم التوجه نحو المصادر الخارجية المتوفرة حولنا ومنها .. بناء شبكة علاقات اجتماعية فعالة من خلال التفاهم والحوار الناجح مع الآخر ، وتفهم حاجاته ، والقدرة على التعاطف معه ، وقراءة انفعالاته ، وتحديد الحدود المناسبة بين الذات والآخر .

اختبار الذكاء الانفعالي :

في هذا الاختبار المختصر تحتاج إلى إحضار قلم وورقة للإجابة على الأسئلة السبعة عشرة التالية .. تتضمن الإجابات خمسة احتمالات لكل سؤال ، اختر إجابة واحدة فقط عن كل سؤال وأكتب رقم السؤال ورقم الإجابة .. وبعد الانتهاء إضغط على النتائج للتعرف إلى درجة ذكائك الانفعالي .

1- عندما أشعر بالانزعاج ، لاأعرف من أزعجني أو ما هو الشيء الذي أزعجني .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

2- كل شخص لديه مشكلات .. ولكن هناك أشياء كثيرة خاطئة عندي ..ولذا لا أستطيع أن أحب نفسي .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

3- بعض الأشخاص يجعلونني أشعر أنني شخص سيئ ، مهما فعلت .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

4- عندما أخطئ أقول عن نفسي عبارات تحطم من نفسي مثل : إنني شخص فاشل ، غبي ، لا أستطيع أن أعمل عملاً ناجحاً .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

5- أشعر بالحرج والارتباك عندما يتوقع مني أن أظهر عواطفي .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

6- تأتيني حالات مزاجية أشعر فيها أنني قوي وقادر وكفء .

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

7- عندما أشرف على إنجاز أمر ما أو هدف معين ، تـأتيني عقبـات تمنعني من الوصول إلى أهدافي .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

8- لاأستطيع التوقف عن التفكير في مشكلاتي .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

9- من الأفـضل أن أبقـى بـارداً وحياديـاً إلى أن أعـرف الـشخص الآخر بشكل جيد .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

10- لدي صعوبة في قول أشياء مثل " أنا أحبك " حتى عندما أشعر بذلك بشكل حقيقي .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

11- إنني أشعر بالضجر (الملل ، السأم)

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

12- إنني أقلق على أمور لايفكر فيها الآخرون عادة

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

13- أحتاج إلى الدفع من شخص ما كي أتابع مسيري

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

14- حياتي مليئة بالطرق المغلقة

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

15- لست راضياً عن عملي إلا إذا امتدحه شخص ما

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

16- يقول لي الآخرون أنني أبالغ في ردودي على مشكلات صغيرة

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
هـ- أبداً تقريباً

17- لست سعيداً لأسباب لا أفهمها

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
هـ- أبداً تقريباً

نتائج اختبار الذكاء الانفعالي:

في الأسئلة السبعة عشرة السابقة كل إجابة من الإجابات الخمس لها الدرجات التالية :

أ = 1
ب = 3

ج = 5

د = 7

هاء = 9

أكتب الدرجات التي حصلت عليها عن كل سؤال .. مثلاً إذا كانت إجابتك عن السؤال 1 هي أحياناً = ج فهذا يعني أنك حصلت على 5 درجات .. وهكذا لكل سؤال . إجمع الدرجات وتحصل على درجة ذكائك الانفعالي .

ذكاء انفعالي منخفض جداً = من 50 إلى 70 درجة

ذكاء انفعالي منخفض = من 70 إلى 85 درجة

ذكاء انفعالي متوسط = من 85 إلى 115 درجة

ذكاء انفعالي عالي = من 115 إلى 130 درجة

ذكاء انفعالي عبقري = من 130 إلى 150 درجة

***

مفهوم الشخصية
"Personality concept"

الشخصية من أصعب الاصطلاحات فهماً وتفسيراً. وبإيجاز يعني مصطلح الشخصية " البناء الخاص بصفات الفرد وأنماط سلوكه الذي من شأنه أن يحدد لنا طريقته المتفردة في تكيفه مع بيئته، والذي يتنبأ باستجاباته".

للوراثة، والنضج، وأسلوب التنشئة خلال مرحلة الطفولة، والدوافع الاجتماعية التي تكتسب عن طريق التعلم مع الخبرات المكتسبة، دور كبير في تشكيل الشخصية حيث أن ما يصدر من قول أو فعل لا بد وأن يكون منسجما مع البناء الكلي للشخصية.

تنظير الشخصية

نظريات الشخصية عبارة عن محاولات هدفها وصف البنيان العام للشخصية التي تدل على فردية الشخص وتميزه في السلوك.

هنالك نظريات عديدة الغرض منها تصنيف الشخصية، منها:

نظريات الأنماط "trait theories" :

هنا تصنف الشخصية على حسب الأنماط الجسدية (أندوموف، ميز وموف، أكتو موف) والفسيولوجية (دموي، سوداوي، صفراوي)، والسلوكية (انطوائي، انبساطي).

نظريات السمات "type theories":

هنا بدلاً من محاولة تصنيف الأفراد وفق بعض الأنماط السلوكية المعينة، فهنا نعمل على تصنيفهم بناء على توفر بعض السمات لديهم على أساس أن كل سمة من السمات تمثل جانبا من جوانب الشخصية.

أشهر نظريات السمات تلك التي لـ:كاتل الخاصة بالسمات. لقد عرف كاتل الشخصية على "أنها بناء من السمات التي لها مستويات مختلفة، وهذه السمات مسئولة عن انتظام وثبات السلوك".

قسم كاتل السمات إلى سطحية ومركزية. أما السمات السطحية بالنسبة له فهي السمات الظاهرة التي تمثل السلوكيات العلنية التي تلاحظ بسهولة، مثلا" العدوانية". أما السمات المركزية أو المرجعية فهي تلك التي ينتج عنها السمات السطحية، مثلا "حب السيطرة". وكان كاتل يسعى لإيجاد عدد محدود من السمات المركزية المستقلة عن بعضها البعض بحيث يمكن وضعها في اختبار مناسب يساعد في قياس شخصيات الأفراد، مع التنبؤ بها. وقد نجح في تحديد ستة عشر من هذه السمات تعرف باسم "عوامل الشخصية الستة عشر"."Personality Factors 16"

نظريات التعلم "learning" :

نظريات التعلم تحاول إيجاد خبرات خاصة لها صلة بالعقاب والثواب يكون لها أثر في تكوين الشخصية.

نظرية لعب الأدوار "role playing":

هي تعنى بوصف الأفراد من خلال الأساليب التي يعتمدونها في قيامهم بالأدوار التي يفرضها عليهم المجتمع. مثلاً دور الأب مع أطفاله، ودور الابن مع والديه، ودور الأخ، والدور المهني، ودور الزوج، ودور الرجل الخ.. وعلى الفرد أن يتعلم طرق القيام بالأدوار المختلفة من خلال خبراته المكتسبة من بيئته.

النظريات التطورية "developmental" :

النظريات التطورية تعنى بدراسة شخصية الفرد في مراحل نموه المختلفة بضغوطها وصراعاتها. فمنذ اللحظات الأولى في حياة الفرد تبدأ شخصيته في التشكل بحيث يطرأ بنيان ثابت في نهاية مراحل النمو.

نمو جنسي/ سايكولوجى "Psychosexual"

تبعا لـ:فرو يد، يمر النمو عبر المراحل النفسية الجنسية التالية: الفموية، الشرجية، القضيبية، الكمون، والتناسلية.

أهمية المرحلة القضيبية تكمن في حدوث "قلق الخصاء"، و"حسد القضيب"، و"عقدة أوديب" أثناءها. ولذلك عندما يحدث تثبيت عند هذه المرحلة يحدث كثير من عدم النضج الجنسي والعاطفي في شخصية الراشد كما سنرى لاحقاً. أما المرحلة التناسلية فهي المرحلة النهائية في التطور الجنسي النفسي والتي تتبلور فيها شخصية الراشد.

واعتمادا على نظرية فرو يد، فإن الراشد قد يأخذ نمطاً معيناً للشخصية نتيجة التثبيت في أي مرحلة من المراحل السابقة. وتبعاً لظاهرة التثبيت أو انحباس التطور"صراع لم يحل"، فتتولد شخصيات معينة وفقا للمرحلة التي حدث فيها التثبيت. مثلاً:

الشخصية الفموية، الشخصية الشرجية، الشخصية القضيبية، الشخصية التناسلية.

فهنا الشخص يبدو حبيسا لأنماط السلوك التي كان يقوم بها في تلك المراحل، أي يستجيب ويتصرف بأساليب أقل نضجاً مما هو متوقع منه حالياً.

نمو نفسي/ أجتماعى. "Psychosocial"

كما حددها" أريكسون". ويرى أريكسون أن التطور يمتد وراء حدود الجنسية الطفولية كما حددها فرويد الذي يعتقد أن خبرات الطفولة هي المحدد الأساسي لتطور الشخصية.

حدد أريكسون ثمانية مراحل نفسية اجتماعية للتطور الشخصي، أو تطور الأنا، وهى الحسية/ الفموية؛ العضلية/ الشرجية؛ التناسلية؛ الكمون؛ البلوغ والمراهقة؛ الشباب؛ الرشد؛ النضج.

وأوضح أريكسون أن هنالك أزمات نفسية اجتماعية أساسية يجب حلها خلال كل مرحلة، وتؤثر طريقة الحل على المرحلة التطورية التالية. وتمثل مرحلة النضج المرحلة الأخيرة لتكامل الأنا، أي نضوج الشخصية.

النظريات الديناميكية. "dynamic"

هـذه النظريـات تـرى الـسلوك كمحـصلة لعـدد مـن العوامـل المتـشابكة والمتضاربة التي هي في حالة تصارع وحركة دائبة. من أهمها مدرسة التحليـل النفـسي التي تعتبر كنظرية تطورية وديناميكية في نفس الوقـت. أوجـد فرويـد مفـاهيم ألهـو، والانا، والانا الأعلى كجوانب مختلفة للشخصية من ناحية تطورية تتفاعـل وتتـصارع فيما بينها ولكنها تجنح للتوافق لكي لا يحدث اضطراب في سلوك أو مشاعر الفرد.

أما "ألهو" فهـو الجانـب البـدائي الـذي يـسعى للإشـباع العاجـل للـدوافع الأولية(الجنسية والعدوانية) إذا مـا أثـيرت. فـألهو تظهـر في المراحـل الأولى للتطـور ولكن سرعان ما تكون تحت سيطرة" الأنا" الذي يحاول تهذيبها وكبحها.

أما "الأنا" فيولد لاحقا من ألهو، وهـي تعتـبر المحـرك للـسلوك الاجتماعـي المقبول من الآخرين. الأنا تحاول دائما الـتحكم عـلى ألهـو، الـذي يميـل إلى الإشـباع السريع للدوافع التي تبحث عن اللذة، وذلك بإشباع هـذه الـدوافع بطريقـة مقبولـة اجتماعياً. فهنالك صراع أزلي بين ألهو وهو يحاول إشباع الدوافع الأولية بدون أي قيد، و"الأنا" الذي يحاول السيطرة على" ألهو" ومحاولاته للإشباع السريع لهـذه الـدوافع. ففي حالة نجاح "الأنا" فقد يلجأ ألهـو إلى إشـباع هـذه الرغبـات عـن طريـق آخـر، كأحلام النوم أو أحلام اليقظة عندما يكون الأنا في حالة استرخاء.

"الأنا" تمثل حياتنا الاجتماعية، وتتمشى مع الواقع والمنطق. فـإذا مـا كانـت ألهو في خدمة "مبدأ اللذة" الذي يعنى الإشباع الفوري للدوافع الأولية، فإن الأنـا في خدمة "مبدأ الواقع" الذي يعني تأجيل الإشـباع الفـوري لهـذه الـدوافع بـما تـسمح الظروف الاجتماعية به.

أما الجزء الثالث من الشخصية فهو" الأنا الأعلى" الذي يتولـد مـن حـصيلة الخبرات التي تمر بها الأنا نتيجة احتكاكها بالواقع الاجتماعي بما فيه من قـيم ومعـايير. وهو يمثل" الضمير" الإنساني التي يجعلنا نسلك وفقا للمعايير والأخلاقيات والقـيم السائدة في المجتمع. فالأنا الأعلى دائما يـسعى إلى الكـمال، ويحـاول توجيـه الفـرد إلى السلوك المقبول اجتماعياً. لذلك عندما يحدث صراع بين ألهو والانا الأعلى يبدو الأمـر صعباً على الأنا ليتخذ قراراً، وهذا يوضح ترددنا في اتخاذ القرار في كثير من الأحيان.

عندما يواجه الأنا بصراع بين الأنا الأعلى ومثله الأخلاقية، وألهو برغباته البدائية، يلجأ الأنا إلى استعمال آليات دفاعه النفسية، أولا إلى الكبت، فأن لم ينجح في ذلك يلجأ إلى الآليات الأخرى مثل التمثيل، والإزاحة، والإسقاط والتحويل في محاولة منه لتشويه أو أخفاء الحقيقة بطريقة غير واعية لحماية الشخص من الشعور بالقلق نتيجة الصراع. وحتى إذا نجحت عملية الكبت تماماً في إخفاء أو السيطرة على هذه النزعات أو الرغبات البدائية، فإن الصراع بين رغبات ألهو ومحاولة سيطرة الأنا الأعلى مستمرة وقد يظهر ذلك في شكل أعراض نفسية أو أمراض نفس جسدية.

بعض أنماط الشخصية المتعارفة اجتماعياً:

هذه المسميات للشخصية تتداول يومياً لتصف بعض الأشخاص تبعا لأنماط سلوكهم ولكنها غير متفق عليها علميا:

شخصية انبساطية "Extravert" :

أقترحها كارل يونج. وهي تصف الشخص الاجتماعي الذي يجد متعة في الاختلاط بالآخرين. لذلك يحب العمل الذي يتيح له التعامل مع الكثيرين. وهو يتميز بسهولة تعامله وانفتاحه على الآخرين.

شخصية انطوائية "Introvert" :

جاء بها يونج كذلك، وهى تصف الشخص الانطوائي، المنكمش على نفسه، ويتميز بالخجل وحب العمل منفرداً، أو بعيداً عن التعامل مع الجمهور، بعكس الانبساطي.

شخصية انفعالية "Emotionally labile" :

وصف للشخص المتوتر، القلق، المعكر أو المتقلب المزاج، الذي ينفعل بسرعة ويفقد السيطرة على مشاعر الغضب، مع الهيجان السريع.

شخصية فميه:

لدى الشخص اهتمامات فموية مثل الطعام، الشراب، والتدخين. أو يعض أو يمص بعض الأشياء كالأصابع والعلكة والأقلام. وهى مثال للتثبيت في المرحلة الفموية كما أوضح فرو يد.

شخصية وسواسيه "Obsessive" :

شخص مقتصد، منظم، مثابر، دقيق، محب للنظافة، مع إتقان العمل. وهي تعادل الشخصية الشرجية لفر ويد.

شخصية هسترية "Histrionic" :

تهوى الاستمتاع بالحياة ولفت الأنظار. تبالغ في إبداء عواطفها. تجيد لعب الأدوار والتصرف بطريقة مسرحية. منفتحة على الآخرين، نزوية، تلقائية. يصعب عليها التحكم في انفعالها عند إثارتها.

هي تعادل عند البعض" الشخصية القضيبية" على حسب تقسيم فرويد، وهي الشخصية التي تتكون عندما يكون التثبيت في" المرحلة القضيبية" من النمو النفسي الجنسي.

ملحوظة: أرجو التفريق بين هذه الشخصية والشخصية المضطربة، " اضطراب الشخصية الهسترية".

شخصية قهرية "Compulsive" :

تتصف بالسلوك النمطي أو ألطقوسي. مثلاً الذين يبالغون في النظافة، والمدققين بطريقة مبالغ فيها في العمليات الحسابية أو أي عمل يوكل إليهم نتيجة التشكك والتردد.

شخصية تسلطية "Authoritarian" :

يتميز بسلوك محافظ. يميل إلى الشك والاستهزاء بالآخرين، مع الرغبة في القوة والسيطرة والقيادة.

شخصية عدوانية "Aggressive" :

لها كثير من سمات الشخصية ضد المجتمع سأتناولها لاحقاً. من أهم الصفات القسوة والعدوانية وعدم أعطاء اعتبار لمشاعر أو حقوق الآخرين.

الشخصية السوية "غير المضطربة":

" يصعب أن تحدد السواء في الشخصية لأن المعايير الخاصة بالسواء تختلف من مجتمع لآخر. ولكن بصورة عامة يمكن اعتبار السواء على أنه التكيف مع النفس ومع البيئة.

هلجارد يضع ستة مرتكزات أساسية للسواء:

1- الإدراك الفعال للواقع.
2- معرفة الذات، من حيث الحاجات والدوافع والمشاعر.
3- احترام وتقبل الذات.
4- السيطرة على السلوك والمشاعر.
5- القدرة على خلق واستمرارية علاقات أسرية واجتماعية وعاطفية سليمة.
6- القدرة على الإنتاجية.

إن الأسوياء لا يستعملون آليات الدفاع النفسية بكثافة لأن ذلك من شأنه تشويه أو الهرب من الحقيقة أو الواقع، ويدل على سوء التكيف.

الشخصية المضطربة "Disordered personality"

تعتبر الشخصية مضطربة عندما تكون سمات الشخصية صلبة، عنيدة، سيئة التكيف، وتسبب لصاحبها ألماً نفسياً أو تعوق تكيفه المهني والأسري والاجتماعي.

الخصائص المميزة لاضطراب الشخصية:

-- يبدأ الاضطراب عادة في فترة المراهقة وبداية الرجولة.

- الاضطراب ملازم للشخص طيلة حياته.
- لا يشكو المصاب من أية أعراض، لأن دوافعه وأفكاره متقبلة من الأنا ومنسجمة مع مبادئها، لذا يغضبون إذا نصحوا بمقابلة معالج أو طبيب.
- تحملهم للضغوط متدني ولذلك يقلقون وينفعلون بسهولة.
- يجدون صعوبة في التكيف مع بيئتهم ومع من حولهم.
- قابليتهم كبيرة للإصابة بالمرض النفسي والعقلي.

الأسباب

1- الاستعداد الوراثي.
2- تجارب الطفولة المعززة بالسلوك المنحرف.
3- أسباب متعلقة بالدماغ.

توجد هناك حولي عشرة من الشخصيات التي توصف بأنها مضطربة أو مريضة ومن أكثرها اضطرباً الشخصية المعادية للمجتمع التي سنأتي على ذكرها لاحقا.

الشخصية المعادية للمجتمع "Anti social personality disorder"

السمة الرئيسية لهذا الاضطراب هي نمط من السلوك اللامسؤول والمعادي للمجتمع. يبدأ هذا الاضطراب في المراهقة ويستمر إلى الكهولة. ومن أعراضه.
- الخرق المكرر للقوانين مما ينتج عنه مساءلات قانونية.
- الغش والخداع.
- التهور والاندفاعية بدون اعتبار للنتيجة أو للسلامة أو سلامة ألآخرين.
- التعدي والقسوة الزائدة على الآخرين أو ممتلكاتهم.
- عدم تقدير المسؤولية مع الاستهتار الشديد.
- عدم إبداء أي اهتمام لمشاعر أو حقوق الآخرين.

هذه الشخصية تجدها في حوالي 5 ٪ من الـذكور الـذين يفوقـون الإنـاث في الإصابة به. وتكثر الإصابة بين الفئات الاجتماعيـة الـدنيا. وكـما ذكـرت سـابقا فـأن المصابين" باضطراب سوء السلوك" و"اضطراب الحركـة الزائـدة مـع قلـة الانتبـاه" معرن حياته.

الشخصية المازوخية؟؟

هي تلك الشخصية التي تجد الراحـة وتـستمتع حيـنما يتعـدى عليهـا الغـير بالأذى الجسدي والمعنوي، لذا
تسعى أن تكون في مواطن أذى الآخرين لها.

***

الشخصية القوية

مفهوم الشخصية القوية

كل منا يحب أن يقال عنه إن شخصيته قوية ..ولكن ما هو المعنى الحقيقي لقوة الشخصية؟

البعض يعتبر قوة الشخصية بأنها القدرة على السيطرة على الآخرين .. فهل المدرس الذي يرتعد منه الطلبة ويضبط الفصل قوي الشخصية ؟

وهل كل من يفرض رأيه على الآخرين يعتبر قوي الشخصية ؟

الشخصية المسيطرة التي لا يرفض لها طلب لا تعتبر شخصية قوية ، فقد تكون السيطرة بالتخويف والإرهاب .. فالمدرس مثلا قد يضبط الفصل لأنه يهدد الطلبة ويضربهم وقد تجد نفس هذا المدرس يقف خائفا مرتعدا أمام المدير أو الوزير لذلك لا يمكن اعتباره قوي الشخصية.

البعض الآخر يعتبر صاحب الشخصية القوية بأنه ذلك الذي يستطيع كسب المال أكثر من غيره ويصل بذلك إلى مكانة اجتماعية متميزة

هذا التعريف يتهم الشرفاء بأنهم ضعاف الشخصية لذلك لا يمكن القبول به.

والبعض يعتبر الشخصية القوية بأنها الشخصية التي تستطيع ان تتصرف بنجاح في المواقف المختلفة.

والواقع ان التصرف الناجح قد يكون غير أخلاقي في بعض الأحيان فقد ينجح التاجر مثلا في تجارته نجاحا كبيرا بسبب اعتماده على الغش والكذب كوسيلة لتصريف تجارته ويصبح هذا التعريف غير مقبول ..

فما هو إذن التعريف الصحيح؟

الشخصية القوية .. هي الشخصية التي تستمر في النمو والتطور

فصاحب العقلية المتحجرة .. ضعيف الشخصية
ومن لا يستفيد من وقته وصحته وإمكانياته .. ضعيف الشخصية
ومن لا يعدل من سلوكه ويقلع عن أخطائه .. يكون أيضا ضعيف الشخصية

قوة الشخصية تعني أيضا .. القدرة على الاختيار السليم .. والتمييز بين الخير والشر والصواب والخطأ .. وإدراك الواقع الحاضر .. وتوقع المستقبل .. فالنمو والتطوير شرطان أساسيان لكي تكون شخصيتك قوية ومثمرة في نفس الوقت.

سمات الشخصية القوية

الشخصية المتكاملة هي الشخصية السوية الموحدة المتزنة ، تتضمن تكامل الشخصية تفاعل سماتها بعضها مع بعض وتآزر بعضها مع بعض ،بحيث إن التغير في سمة من سماتها تنعكس على الشخصية بأكملها فيؤدي إلى تغييرها والتكامل يختلف عن مجرد التآزر .

شروط تكامل الشخصية :

أ. ائتلاف سماتها بعضها مع بعض .
ب. خلوها من الصراعات النفسية الشعورية واللاشعورية .
ج. تناسق الدوافع المختلفة وتنظيمها على نحو يجنبها التصارع والتعارض .

تحقيق هذه الشروط يقتضي وجود وراثة غير مثقلة بالمشكلات ، وتربية رشيدة في مرحلة الطفولة المبكرة ، وإرشادا دقيقا في مرحلة المراهقة ، ومثل الشخصية المتكاملة كمثل أسرة يتعاون أفرادها بعضهم مع بعض يحكمهم غرض واحد يوجه نشاطهم ويؤلف بين قلوبهم ، ومثل الشخصية المفككة كمثل فريق من لاعبي كرة القدم قام بينهم شجار فشغلهم عن الغرض الذي يلعبون من أجله فكانت العاقبة هي الفشل ، تكامل الشخصية ليس بالأمر السهل ، فهو كالصحة الجسمية التامة ، أمر لا وجود له .

الفهرس

***

أعرف نفسك

Dr.Ibrahim el-fiqy

د.إبراهيم الفقي

أعرف نفسك

الكاتب والمحاضر العالمي

Dr.Ibrahim el-fiqy

الحياة



الحياة
للدعاية والإعلان
STARS_BOOK@YAHOO.COM